આગળ વધવાની તૈયારી



આગળ વધવાની તૈયારી

: લેખક :

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯

મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯

ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

શાખા અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, પાટીદાર સોસાયટી,

જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ફોન ૦૭૯-૨૭૫૫૩૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૦ કિંમત રૂપિયા ૭.૦૦

પૂર્વભૂમિકા

વિશ્વનો પ્રત્યેક પરમાણુ ગતિશીલ છે. દરેક વસ્તુ આગળ વધે છે, વિકાસ પામે છે અને પોતાની યાત્રા ચાલુ રાખે છે. આ ગતિશીલતા સૃષ્ટિનો ધર્મ છે. ગતિશીલતાને લીધે બધાય જડ અને ચેતન પદાર્થોએ આ ધર્મ સ્વીકારીને જ આગળ વધવું પડે છે. મનુષ્ય પણ આમાંથી બાકાત નથી. તેણે પણ જન્મથી મૃત્યુ સુધી આ ગતિશીલતાને અપનાવી જીવનક્રમ ચલાવવો જ પડે છે અને તે પછી પણ આ ક્રમ સતત ચાલુ જ રહે છે.

આ અનિવાર્ય યાત્રાને સફળતાપૂર્વક પાર પાડવા માટે શું કરવું તે દરેક બુદ્ધિમાન વ્યક્તિએ જાણવું આવશ્યક છે. સંસારમાં જેમ લુહારને લુહારીકામ, કંદોઈને મીઠાઈ બનાવવાનું કામ અને ખેડૂતને ખેતીનું કામ આવડવું આવશ્યક છે, તે રીતે યાત્રા કરનારને ચાલવાની, રસ્તાની, મુસાફરીની જાણકારી હોવી આવશ્યક છે. જીવનમાં દરેક કાર્ય સુયોજિત ઢંગથી પરિપૂર્ણ કરવા પૂર્વ તૈયારીની પણ એટલી જ જરૂર છે. દરેક મહાન કાર્ય પાછળ પૂર્વયોજના હોવી બહુ જ જરૂરી છે. જીવનયાત્રા પણ એક મહાન કાર્ય છે. તેને પણ સફળતાપૂર્વક પરિપૂર્ણ કરવા પૂર્વતૈયારી એટલી જ આવશ્યક છે.

આપણું જીવન આગળ વધી રહ્યું છે. આ યાત્રા સારી રીતે, સુવ્યવસ્થિત રીતે યોગ્ય દિશામાં થાય તેને માટે આપણે પૂર્વ તૈયારી કરવી જરૂરી છે. આ આવશ્યકતાની પરિપૂર્તિ માટે આ પુસ્તક લખવાનું સાહસ મેં કર્યું છે. વાચકો પોતાનો ભૌતિક અને આત્મિક વિકાસ યોગ્ય રીતે સાધી શકે તે માટે આ પુસ્તક તેઓને અત્યંત ઉપયોગી બની રહેશે એવો મને વિશ્વાસ છે.

શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

આગળ વધો, ઉન્નતિ કરો અને વિકાસ સાધો

બ્રહ્મવિદ્યાનો અંતરાત્મા આપણને બૂમો પાડીને કહે છે કે ઊઠો, જાગો અને ઉન્નતિને માટે આગળ વધો. પૃથ્વી ઉપરનો દરેક પરમાણુ પણ ગતિશીલ હોઈ આગળ વધવા માટે થનગની રહ્યો છે. સૂર્ય, ચન્દ્ર અને નક્ષત્રો પણ વિશ્રામ કર્યા વગર સતત પોતાની યાત્રાનો ક્રમ ચાલુ જ રાખે છે. એક ક્ષણ માટે પણ આરામ કરવાની તેઓને ફુરસદ નથી. નદીઓ દોડી રહી છે,વાયુ વાઈ રહ્યો છે, છોડવાઓ નવપલ્લવિત થઈ રહ્યા છે. વૃક્ષો નવાં ફળો આપી રહ્યાં છે. જે પદાર્થો સ્થિર જણાય છે તે પણ અદૃશ્ય રૂપે ચાલી રહ્યા છે. જમીન ઉપરના રાસાયણિક પદાર્થો પણ ચુપકીદીથી એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ખસી રહ્યા છે. શરીરના ઘટકો પણ પ્રતિદિન નવું રૂપ ધારણ કરે છે. જેમ અનાજમાંથી લોટ, લોટમાંથી રોટલી, રોટલીમાંથી મળ, મળમાંથી ખાતર, ખાતરમાંથી વનસ્પતિ બને છે, તેમ દરેક પરમાણુની યાત્રા સતત ચાલુ જ રહે છે. પ્રકૃતિના પરમાણુઓનું વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ કરનાર વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે પ્રત્યક્ષ વિદ્યુત ઘટક (ઈલેક્ટ્રોન) પ્રતિ સેકંડે હજારો કિલોમીટરની ગતિથી પોતાના સ્થાન ઉપરથી ફરતો ફરતો સતત આગળ વધી જ રહ્યો છે. આ વિશ્વનો દરેક કણ આગળ વધી રહ્યો છે.

મેં મારા પુસ્તક 'જીવનનાં ગૂઢ રહસ્યો ઉપર તાત્ત્વિક પ્રકાશ'માં પણ જીવનની ગતિશીલતા વિશે સવિસ્તાર જણાવ્યું છે. પ્રત્યેક જન્મમાં જીવ ઉત્તરોત્તર આગળ ને આગળ વધતો જ જાય છે. ઉન્નતિનાં શિખરો સર કરવાની તેની ભૂખ ઈશ્વરપ્રદત્ત છે. ઉન્નતિથી સંતુષ્ટ હોવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત થતો નથી. પિતામહ ઈશ્વરની જેમ મનુષ્યે પોતાનામાં રહેલી ઊણપોને દૂર કરી ઉન્નત થવાનું છે. જ્યાં સુધી આત્મા મોક્ષપ્રાપ્તિ કરી બ્રહ્મસ્થિત ન થાય ત્યાં સુધી જીવનયાત્રામાં વિરામ કેવો ? યાત્રામાં અટકવાનું શા માટે ? કેટલાક લોકો સાધારણ ઉન્નતિ થાય ત્યાં તો કહેવા લાગે છે કે આટલું તો મળી ગયું. હવે સંતોષ છે. વધુ મેળવવાની શી હાય હાય કરવી ? જેટલું મળ્યું છે તે પૂરતું છે. આ અનાત્મવાદી વિચાર છે, ઈશ્વરીય ઈચ્છા અને પ્રકૃતિના નિયમોની વિરુદ્ધ છે. માણસ ભોજન

કરીને ધરાઈ જાય છે. તેની ભૂખ મટી જાય છે, પછી તેને વધુ એક લાડુ ખાવાનું કહેવામાં આવે તો પણ તે નથી ખાઈ શકતો. અહીં પ્રાકૃતિક નિયમ જરૂર કરતાં વધુ ન ખાવાનો આગ્રહ રાખે છે, પરંતુ ઉન્નતિથી કોઈપણ વ્યક્તિ સંતુષ્ટ થતી નથી. દરેક વ્યક્તિ ઉન્નતિનાં શિખરો સર કરી આગળ ને આગળ વધવાની તમન્ના રાખે છે.

નાક દ્વારા જે હવા આપણા શરીરમાં જાય છે તેમાં રહેલ ઓક્સિજન તત્ત્વ લોહીને લાલ બનાવે છે. હવામાંના ઓક્સિજનની ઉપયોગિતા પૂરી થતાં તે હવાને શરીરની બહાર ફેંકી દે છે. જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે તે વાયુ બહુ ઉપયોગી છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ પૂરો થતાં જ તે વાયુ નકામો થાય છે. હવે નવો વાયુ જોઈએ. શરીરને નવી હવા લેવી પડે છે. હવે જો લીધેલી હવાથી જ સંતોષ માનવામાં આવે અને એવું વિચારવામાં આવે કે આટલી હવા તો આપણા શરીર માટે પૂરતી છે. નવી હવા લેવાની શી જરૂર ? આ વિચાર હાનિકારક છે. જીવનની પ્રગતિ અટકી પડશે. આ વાત ઉન્નતિની બાબતમાં લાગુ પડે છે. પહેલાં એકઠી કરેલી શક્તિથી આપણા આત્માને બળ મળ્યું, આગળ વધ્યા અને તે શક્તિ પૂરી થઈ. એક વાર જમ્યા, તેની ઉપયોગિતા પૂરી થઈ, તે પચી ગયું, નવા ભોજનની જરૂર પડશે. એક વાર શ્વાસ લીધો, તે તેનું કામ કરી લેતાં, નવા શ્વાસની જરૂર પડશે. જે સમયે, જે ઉન્નતિ કરી તેનાથી તે સમયે આગળ વધ્યા. હવે આગળ વધવા અને શક્તિ મેળવવા, ઊંચે ચઢવા માટે, નવા પ્રોત્સાહન માટે નવી ઉન્નતિની જરૂર પડશે. એક સીધોસાદો દાખલો લઈએ. એક મોટરમાં એક લિટર પેટ્રોલ નાખવાથી તે દસ કિલોમીટર ચાલી શકે. ત્યાર બાદ તેને આગળ ચલાવવી હોય તો વધુ પેટ્રોલ તેમાં નાખવું જ પડે છે. પેટ્રોલ ન નાખીએ તો મોટર આગળ ચાલી જ ન શકે.

બરાબર આ જ રીતે આગળ વધવા માટે નવી શક્તિ મેળવવી આવશ્યક છે. આપણી ઉન્નતિનો ક્રમ ક્યારેય અટકવો જોઈએ નહિ. સંતોષનો અર્થ બીજો છે, જે અંગે "દાર્શનિક ભૂલભુલામણી" પુસ્તકમાં તમે વાંચી શકશો. અહીં તો એટલું જાણી લેવું જરૂરી છે કે આગળ વધવામાં ક્યારેય અટકવાનું નથી. સતત પગ આગળ ચલાવતા રહેવાના અને

મહાનતાનાં ટીપેટીપાં ભરતાં આપણી નાનપના ખાલી ઘડાને ભરી દેવો જોઈએ. પેલા કર્મહીન માણસનું અનુકરણ કરવાથી આપણું કામ ચાલશે નહિ, જે પેટ ભરીને હાથપગ ફેલાવીને સૂઈ જાય છે અને જ્યારે ભૂખથી બેચેન થાય છે ત્યારે પડખું બદલે છે અને બૂમો પાડે છે. એક નાની સરખી કીડી પણ પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા કરે છે અને તે માટે તે પોતાના દરમાં દાણેદાણો એકઠો કરી તેના જીવનસંઘર્ષમાં ટકી રહેવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. ક્યારેક વરસાદને લીધે દરની બહાર નીકળવાની તક ન મળે તો જીવનનિર્વાહ ચલાવી શકે તે માટે તેણે કરેલો સંઘર્ષ જ તેને ઉપયોગી થાય છે અને તેણે સંગ્રહેલ દાણાથી જ તે ટકી રહે છે. મધમાખી પણ કીડીની જેમ પોતાનો રોજેરોજનો કાર્યક્રમ નિશ્ચિત કરી લે છે. જરૂરિયાત પૂરી કરી લઈને તે બેસી રહેતી નથી. આ જન્મ અને હવે પછીના જન્મમાં આપણે ઉન્નતિના પથ ઉપર સતત આગળ વધવાનું છે. આથી તે અત્યંત જરૂરી છે કે યાત્રામાં બળ આપવા માટે જરૂરી ભોજનની વ્યવસ્થા રાખવી. હાલમાં આપણે જેટલું બળ એકઠું કરીએ છીએ તે આગળ ઉપર લાભદાયી સિદ્ધ થશે. તેની ક્ષમતાથી ભવિષ્યની યાત્રા જલદીથી અને સરળતાથી ચાલશે.

જીવનમાં સફળતા તેમજ ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણી અંતઃચેતનાની જાગૃતિ વિશેષ આવશ્યક છે. આ આવશ્યકતાને પૂરી કરવા મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ પ્રયત્નો દ્વારા પણ ઝઝૂમવા તત્પર રહીએ છીએ. આ માટે કેટલાંક ઉદાહરણો જોઈએ. યોગસાધનાનો સાધક જાણતો હોય છે કે યોગસાધના દ્વારા જ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અષ્ટસિદ્ધિ અને નવનિધિ મેળવવા અનેક સાધકો કઠોર સાધના કરે છે. માનવી પણ વિજય પ્રાપ્ત કરવા મૃત્યુની છાયામાં રણક્ષેત્રમાં ઝંપલાવે છે, સ્વર્ગલાભ માટે દુર્ગમ વન તેમજ પર્વતોની યાત્રા કરે છે. ધનવાન બનવા માટે પગથી માથા સુધી પરસેવો પાડે છે, બળવાન બનવા ખૂબ જ થાકી જવાય તેવો વ્યાયામ કરે છે, વિદ્વાન બનવા માટે રાતોની રાતો જાગીને અધ્યયન કરે છે. નકલી આવશ્યક્તા અને અસલી આવશ્યક્તા વચ્ચેનો તફાવત એ જ છે કે અસ્પષ્ટ અને હેતુવિહીન કામ અથવા નકલ માટે ત્યાગની તત્પરતા દેખાડવામાં આવતી નથી, જ્યારે અસલી

આવશ્યક્તાની પૂર્તિ માટે મનુષ્ય કુરબાની આપવા અથવા ગમે તેટલાં કષ્ટો સહન કરવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. એક વ્યક્તિ સિનેમાની શોખીન છે. તેને કહેવામાં આવે કે ખેલ જોવાના બદલામાં તેની આંગળી કાપી આપવી પડશે, તો તે એવા ખેલ જોવાની ના પાડશે કારણ કે ખેલ જોવાની જરૂરિયાત નકલી છે. તે માટે એટલું બધું કષ્ટ સહન કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ જો સ્ત્રી, પુત્ર વગેરે સ્વજન અગ્નિકાંડમાં ફસાઈ જાય તો તેને બચાવવા તે સળગતી જ્વાળાઓમાં કૂદી પડે છે, પછી ભલે તેનું શરીર અગ્નિથી બળી જાય. સિનેમા જોવાની જરૂરિયાત અને સ્વજનની જીવનરક્ષાની જરૂરિયાતમાં કોણ અસલી અને કોણ નકલી છે તેની ઓળખ, તેની ત્યાગ કરવાની માત્રાના આધારે જાણી શકાય છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ઉન્નતિ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની લાલસાના લીધે મનુષ્ય સહન કરવા તેમજ જોખમો ઉઠાવવા તૈયાર થઈ જાય છે. તેની આ ભૂખ અસલી હોઈ તેની આવશ્યકતામાં એટલું આકર્ષણ હોય છે કે તે માટે ખૂબ જ શક્તિપૂર્વકના પ્રયત્નો કરવાની ફરજ પડે છે. સુખસગવડ દરેકને ગમે છે, પરંતુ ઉન્નતિની ઈશ્વરપ્રદત્ત આકાંક્ષાઓ એટલી તીવ્ર હોય છે કે તેના માટે મોજશોખ તથા સુખસગવડો છોડીને લોકો ગમે તેવાં કષ્ટો સહન કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

સંતોષ રાખવાનું તાત્પર્ય એ છે કે માનવીને ક્યારેક અથાક પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ કોઈ કારણસર સફળતા ન મળે અથવા અલ્પમાત્રામાં મળે તો તે સમયે માનસિક ક્ષોભ ઉપર કાબૂ રાખવો, નિરાશા અને દુઃખથી બચવા માટે ઈશ્વરેચ્છા સમજી સંતોષ માનવો. ઉન્નતિ કરવી એ ઈશ્વરીય આજ્ઞા છે અને તેનું પાલન કરવું તે દરેક વિવેકશીલ વ્યક્તિનું પોતાનું કર્તવ્ય છે. આ સંસાર કર્મભૂમિ છે. કર્તવ્યપાલન માટે તમે જન્મ લીધો છે. પોતાના ઈચ્છિત ઉદ્દેશ્યોમાં સફળતા મેળવી વિજયી અને ધનવાન બનવાની ઈચ્છા કરો અને તે પૂર્ણ કરવા ઉત્સાહ સાથે પ્રવૃત્તિમય રહો.

જે બાળક ઉદ્યમી અને મહેનતુ હશે તેને પિતા તરફથી વધુ પ્રેમ મળે છે. કમાઉ દીકરાનો ઘરમાં આદર સત્કાર થાય છે. પિતા ભલે તેની કમાણી લેતા ન હોય, પરંતુ દીકરાની ઉન્નતિ જોઈને તેને સંતોષ થાય છે. એક છોકરો કલેક્ટર થઈ જાય અને બીજો ભીખ માગતો ફરે તો પિતા

પોતાના કલેક્ટર દીકરાની જ પ્રશંસા કરશે, ભલે પછી તે પોતાના દીકરાના ઉચ્ચ પદનો ભૌતિક લાભ લેતા ન હોય. પિતાને પોતાના દીકરાની ઉન્નતિ ઉપર ગર્વ થાય છે, જ્યારે તેનું બીજું સંતાન ભીખ માગતું હોવાથી તેને દુઃખ થાય છે અને તેનાં કાર્યોથી તે લજ્જિત થાય છે. કોઈની આગળ તેના વિશે ચર્ચા પણ કરતા નથી અને અપરિચિત વ્યક્તિઓને પોતાના છોકરાની ઓળખાણ પણ આપતા નથી. બિનઉદ્યમી સંતાન માટે ભાવ સાથે કોણ ગર્વ કરે ? તેવાં સંતાન માટે કોને પ્રેમ હોય ?

જ્યારે બાળક કોઈ રમતમાં જીતીને, પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈને કે સ્પર્ધામાં પુરસ્કાર લઈને આવે છે તો પિતાના ચહેરા ઉપર પ્રસન્નતા છવાઈ જાય છે અને તેને ઊંચકીને પ્રેમની વર્ષા કરી દે છે. બીજો આળસુ છોકરો, જે આખો દિવસ ઘેર બેસીને માખીઓ મારતો હોય અને ભલે તે આખો દિવસ પિતાના પગ દબાવતો હોય કે સેવા કરતો હોય, પરંતુ પિતા તો તે જ બાળકને પસંદ કરે છે, જે સ્વયં ઉન્નતિ કરે, આગળ વધે, વિજય મેળવે. પછી ભલે તે સેવા કરતો ન હોય. ઈશ્વર પણ આપણી પાસે એવી જ આશા રાખે છે. તે પણ આપણને પરાક્રમી, પુરુષાર્થી, ઉન્નતિશીલ, વિજયી, મહાન, વૈભવશાળી, વિદ્વાન અને ગુણવાન તરીકે જ જોવા માગે છે. આપણી ઉન્નતિ જોઈ ઈશ્વર પણ ખુશ થાય છે અને ક્યારેક તે આપણને ઊંચકીને પ્રેમની વર્ષા પણ વરસાવી દે છે. તમે તિલક, પૂજાપાઠ, ભોગ-આરતી વગેરે કરો છો કે નહિ તે ઈશ્વરને મન બહુ અગત્યનું નથી. કારણ કે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરનું કોઈ કામ તેના વિના અટકી પડતું નથી. તે પૂજાપાઠ અને વિધિથી પ્રસન્ન થતો નથી. તેની પ્રસન્નતા ત્યારે જ પ્રસ્ફુટિત થાય છે, જ્યારે તેના પુત્રો ઉન્નતિનાં શિખરો સર કરે છે, જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરે છે અને આમ તે પોતાની રચના ઉપર સાર્થકતા તથા અત્યંત આનંદ અનુભવે છે.

એવું જોવા મળ્યું છે કે જે લોકો ઉન્નતિશીલ સ્વભાવના હોય છે તેમને તો કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી આગળ વધવાની સહાયતા મળી જ જાય છે. ક્યારેક અચાનક એવી મદદ મળી જાય છે, જેની તેમને કલ્પના પણ ન હોય. નાના માણસો મોટાં કામ કરી લે છે, જેથી અનાયાસે આવો

અવસર પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, જેનાથી તેઓ માટે ઉન્નતિનાં દ્વાર ખૂલી જાય છે. બુદ્ધિજીવી માણસોનાં મન માની ન શકાય તેવાં કામો કરી બતાવે છે. સાધારણ બુદ્ધિના લોકો તો એમ જ કહેશે કે અમુક વ્યક્તિનો ભાગ્યોદય થયો, તેના ભાગ્યે અચાનક એવો પલટો ખાધો કે તે માલામાલ થઈ ગયો. આપણે તેને ઈશ્વરની કૃપા કહીએ છીએ. પિતા પોતાનાં બાળકોની આદતો અને ઈચ્છાઓને પારખે છે અને જે બાળક ભણવા માટે ઉત્કંઠા રાખે છે તેને શાળાએ મોકલે છે, જે વેપારમાં રસ ધરાવે છે તેને દુકાન ખોલી આપે છે, જે ઠોઠ છે તેને પશુ ચરાવવાનું કામ સોંપે છે. વેપારમાં પૈસાની જરૂર હોય તો પિતા જ તેની વ્યવસ્થા કરી આપે છે. ભણનાર બાળક માટે ભણવાના તમામ ખર્ચની વ્યવસ્થા પણ કરે છે. ભણવાના ખર્ચને માટે અચાનક આવેલા મનીઓર્ડરથી કોઈ નાદાન છોકરાને એમ ખ્યાલ આવે છે કે આ પૈસા આકસ્મિક ક્યાંકથી આવે છે, પણ ખરેખર આ વ્યવસ્થિત જગતમાં આકસ્મિક કશું બનતું જ નથી, બધાં જ કાર્યો વ્યવસ્થિત ચાલે છે. ભણવાની ઉત્કટ ઈચ્છા રાખનાર બાળક પિતાનું ધ્યાન જબરદસ્તીથી પોતાની તરફ આકર્ષે છે અને આથી પિતાને પણ બાળકને તેના ભણતરમાં મદદરૂપ થવું જ પડે છે. ઠોઠ છોકરાને ગોવાળિયો બનાવીને તેના પિતા નિશ્ચિંત બને છે, પણ ઉદ્યમી બાળકને તે આધારહીન રાખતો નથી.

જે મનુષ્ય આગળ વધવાની તીવ્ર ઈચ્છા ધરાવે છે અને ઉન્નતિ માટે સાચા હૃદયથી તનતોડ મહેનત કરે છે, અથાક પ્રયત્નો કરે છે તેની ઉન્નતિ માટેની મનોકામનાથી ઈશ્વર પણ અત્યંત પ્રસન્નતા અનુભવે છે. તેને પોતાનો સાચો આજ્ઞાપાલક ગણી તેના તરફ સ્નેહ રાખે છે. જેના ઉપર ઈશ્વરનો વિશેષ સ્નેહ છે, તેને ઈશ્વર જો વધુ સહાયતા કરે તો તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. એક પ્રસિદ્ધ કહેવત છે કે "ઈશ્વર તેને જ મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ પોતે જ કરે છે." ઉન્નતિશીલ સ્વભાવના લોકોને તેમની ઉચિત પ્રવૃત્તિમાં સહાયતા કરવા માટે પરમ પિતા પરમાત્મા એવાં સાધનો ઊભાં કરે છે, જેનાથી તેની યાત્રા સરળ થઈ જાય છે. અચાનક, અનિશ્ચિત અને અજ્ઞાત સહાયતા મળવી એ આ રીતે જ સંભવ છે. બાઈબલમાં કહ્યું છે, "જે માગે છે તેને આપવામાં આવે છે અને જે

બારણું ખખડાવે છે તેને માટે તે ખોલવામાં આવે છે.'' રામાયણમાં પણ કહ્યું છે -

જિહિ કર જિહિ પર સત્ય સનેહૂ।
સો તેહિ મિલત ન કુછ સંદેહૂ॥

આ સંસાર ઈશ્વરની સર્વાંગ સંપૂર્ણ કૃતિ છે, અહીં કોઈ વસ્તુનો અભાવ નથી. તે વસ્તુઓ મેળવવાની ઉત્કંઠા, લાલસા અને અથાક પ્રયત્ન હોય તો બધું જ મેળવી શકાય છે. નાનું બાળક ઘૂંટણિયે ચાલતું થાય એટલે મા તેને ઊભું કરી ચાલતાં શીખવે છે. તે મીઠાઈનો ટુકડો જરા ઊંચો કરીને બાળકને દેખાડે છે, જેથી મીઠાઈ લેવા બાળક પગ ઉપર ઊભું થઈ જાય. તે ઊભું રહેતાં શીખી જાય એટલે ફળ, મીઠાઈ, રમકડાં વગેરેની લાલચ આપી મા પોતાના બાળકને પગના બળથી ચાલતાં શીખવે છે અને તેને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આ કાર્યમાં તેનો ઉદ્દેશ્ય એટલો જ છે કે પોતાનું બાળક ઘૂંટણિયે ચાલવાનું છોડી, ઊભું થઈ પગથી ચાલતાં શીખે અને બાળક પોતાની ઉન્નતિની યાત્રા ચાલુ રાખે. ઈશ્વરે આપણામાં ધન, સંપત્તિ, વિદ્વત્તા, પદવી વગેરેની લાલચ એટલા માટે મૂકી છે કે તે પ્રાપ્ત કરવા આપણે અથાક પ્રયત્નો કરીએ અને આ પ્રયત્નોની સાથેસાથે આપણી મનોભૂમિને ઉન્નત, બળવાન અને વિકસિત કરીએ.

આપણે પણ તે નાના બાળકની જેમ કાર્ય કરીએ છીએ, જે મીઠાઈની લાલચમાં ઊભો થઈ ચાલતાં શીખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ભૌતિક ઐશ્વર્ય નાશવંત છે એ વાત બરાબર છે, પરંતુ તેને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ છોડી ન દેવો જોઈએ. મીઠાઈનો ટુકડો બાળકની જીવનભરની ભૂખ નથી મિટાવી શકવાનો કે તેની બધી આવશ્યકતાઓ પૂરી તો કરી શકવાનો નથી, તેમ છતાં બાળક તેને લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તો તેમાં નુકસાન નહિ, ફાયદો જ થાય છે. અપ્રત્યક્ષ રૂપે તો બાળકે મીઠાઈના ટુકડાને બદલે એક બહુમુલ્ય વસ્તુ મેળવી, તેની શક્તિમાં વધારો થયો. ઊભા થઈ ચાલવાની પ્રેરણા મળી, ઉન્નતિ માટેનું પ્રોત્સાહન અને આત્મવિશ્વાસ વધ્યો. આ બધા લાભો શું ઓછા છે?

જો બાળક નિરાશાવાદીઓની માફક કહે કે આ ટુકડો નાનો છે, જલદીથી પેટમાં જતો રહેશે, તેને લઈને શું કરું? હું તે નથી લેતો, તેને

લેવા માટે ઊભા થવાની મહેનત નથી કરતો. શું આ ઉત્તરથી માતા ખુશ થશે ? શું આ વિચારથી તેને કોઈ લાભ થશે ? આ રીતે વિચારવું, બધી રીતે બાળકને માટે હાનિકારક સાબિત થાય છે.

ભૌતિક સુખસંપત્તિ ત્યાજ્ય અથવા ઘૃણિત નથી. ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે ભોગવિલાસ કરવામાં આવે છે તે પાપ નથી.પેટમાં ભૂખ ઉત્પન્ન કરી પરમાત્માએ મનુષ્યને નિરન્તર કાર્યરત રહે તે માટે જુદા જુદા કામની ફાળવણી કરી જ છે, જેથી તેના કાર્ય અને આગળ વધવાના ક્રમમાં રુકાવટ ન આવે. એ ઈન્દ્રિયજન્ય અન્ય ભૂખની પણ રચના કરી છે. કામવાસના ખરાબ વસ્તુ નથી, માનવતત્ત્વના ગહન અભ્યાસીઓએ એ પ્રમાણિત કર્યું છે કે સામાન્ય મનુષ્યો માટે કામવાસના આવશ્યક છે. તેના અભાવે શારીરિક અને માનસિક રોગો થવાનો સંભવ છે. સમગ્ર વિશ્વના મૃત્યુ પ્રમાણને આધારે જોવામાં આવ્યું છે કે વિવાહિતોની તુલનામાં વિધવા અને વિધુર લોકોનું આયુષ્ય ટૂંકુ હોય છે અને તેમનું મરણ પ્રમાણ પણ વધુ હોય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે કુદરતી ભૂખને દબાવવાથી કેવું પરિણામ આવે છે. નાક સ્વચ્છ હવા માટે છે. જો તેની આ પ્રાકૃતિક ભૂખને દબાવીને દુર્ગંધ મારતી જગ્યા ઉપર રહીએ તો નુકસાન તો આપણે જ ભોગવવું રહ્યું. આપણી આંખો મનોહર દૃશ્ય જોવાનું પસંદ કરતી હોય છે, પરંતુ આપણે તેની આ પ્રાકૃતિક ભૂખને દબાવીને ઘૃણિત અને અરુચિપૂર્ણ દૃશ્ય જોઈશું તો તેની ખરાબ અસર આપણા માનસ ઉપર થવાની જ. પ્રાકૃતિક ભૂખ માટે મનુષ્ય પાસે એક એવી કસોટી મોજૂદ છે, જેની મદદથી તે સહેલાઈથી જાણી શકે છે કે તેને માટે ઈશ્વરીય આજ્ઞા કઈ છે અને કઈ નથી ? કેટલીકવાર મનુષ્ય મધ્યમ માર્ગ છોડીને અવળા રસ્તે ચડી જાય છે અને કેટલીકવાર પાપના માર્ગે ચડી જાય છે. આમાંથી તેને ધર્મશાસ્ત્રો જ બચાવી શકે છે. અન્યથા સ્વાભાવિક આવશ્યકતા સંતોષવામાં કાંઈ જ ખોટું કામ નથી. નાનાં મોટાં પ્રલોભનો પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાથી કરેલ પ્રયત્નમાં કોઈ જ વાંધો નથી. લાભ શારીરિક તેમજ આત્મિક છે.

જીવનમાં ઉન્નતિ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી જ્ઞાનની વૃદ્ધિ તેમજ શરીરને સ્વસ્થ, બળવાન અને સુંદર બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ઉચ્ચ પદની પ્રાપ્તિ માટે પણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મિત્રવર્તુળ અને સ્નેહીજનોમાં વધારો કરતા રહેવું જોઈએ. સદ્‌ગુણો અને આત્મબળ વધારી વિવેકશીલ બનો. જીવનમાં નિરંતર ઉન્નતિ કરવી એ જ જીવનનું લક્ષ્ય બનાવશો તો જરૂર સફળતા મેળવશો.

પોતાને અસમર્થ, અશક્ત કે અસહાય ન માનવા જોઈએ. સાધન સંપત્તિના અભાવે પણ કઈ રીતે આગળ વધી શકાય તે માટેના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. યાદ રાખો કે શક્તિનો સ્રોત સાધનસંપત્તિમાં નહિ, પણ ભાવનામાં છે. જો તમારી આગળ વધવાની તીવ્ર આકાંક્ષા હશે તો વિશ્વાસ રાખો કે સાધન સંપત્તિ આપમેળે અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થશે. જેઓ હિંમતપૂર્વક આગળ વધવાની તમન્ના રાખતા હશે તેમને ઈશ્વરના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થવાના જ. પિતા ગુસ્સાવાળા સ્વભાવના ભલે હોય, પરંતુ પોતાના બાળકના પ્રયત્નો તેમજ બહાદુરીને તો બિરદાવશે જ અને જરૂર મદદ કરશે.

પ્રકૃતિ વિજ્ઞાનના વિદ્વાન ડૉ. ઈ.બી.જેમ્સે અનેક તર્ક અને પ્રમાણો દ્વારા એ સિદ્ધ કર્યું છે કે 'યોગ્યતમની પસંદગી' એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે. જે બળવાન છે તેની રક્ષા માટે પ્રકૃતિ અનેક કમજોરનો નાશ થવા દે છે. આંધી, વાવાઝોડું, મુશળધાર વરસાદ જેવાં તોફાનો વખતે જે કમજોર વૃક્ષો છે તેમને તે ઉખાડી નાખે છે, જ્યારે બળવાન વૃક્ષો પોતાની જગ્યાએ જ અડીખમ ઊભાં રહે છે. બીમારી, ગરીબી અને લડાઈના સંઘર્ષમાં અશક્ત અને દુર્બળ માણસો મરણને શરણ થઈ જાય છે,પરંતુ શક્તિશાળી માણસો આ સંઘર્ષમાં ટકી રહે છે. દરિયામાં મોટી માછલીની સુરક્ષા માટે હજારો નાની માછલીઓને પ્રાણની આહુતિ આપવી પડે છે. એક પશુનું પેટ ભરવા ઘાસનાં અસંખ્ય તણખલાં નષ્ટ થઈ જાય છે. સિંહની જીવન-રક્ષા માટે અનેક પશુઓને બલિદાન આપવું પડે છે. આ કડવા સત્ય દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે કે જીવન એક સંઘર્ષ છે અને તેમાં તે લોકો જ ટકી શકે છે, જે પૂરેપૂરા સમર્થ હોય, દરેક દૃષ્ટિએ શક્તિશાળી હોય. આ વીરો માટેની સૃષ્ટિ નિર્બળ લોકો માટે નથી. આ પરાક્રમીઓની રણભૂમિ છે. અહીં પુરુષાર્થીઓને વિજયમાળા પહેરાવવામાં આવે છે અને નિર્બળ તથા અશક્ત માણસોને નિષ્ઠુરતાપૂર્વક ફેંકી દેવામાં આવે

છે. સાવધાન રહીને, ગફલતનો ત્યાગ કરો. ક્યાંક એવું ન બને કે આપણી શક્તિ સંપાદનની ઉપેક્ષા થાય અને એશઆરામ કરનારા અને પ્રકૃતિના નિષ્ઠુર નિયમો આપણને નિર્બળ સમજી દબાવી દે. ક્યાંક એવી સ્થિતિમાં પડી ન જવાય કે નિર્બળતાના દંડરૂપે અસહ્ય પીડા સહન કરવી પડે. એટલે પહેલેથી સજાગ રહીએ. આત્મરક્ષા માટે સાવધાન રહીએ. જીવનસંગ્રામમાં બરબાદ થતાં બચવા માટે શક્તિ સંપાદન કરો, બળવાન બનો. સુદૃઢ આધારો પર સ્વચ્છ બનો.

અધ્યાત્મવાદ કહે છે કે ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન એ છે કે તમે આગળ વધો. ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત કરો. આત્મરક્ષા માટે દૃઢતા જોઈએ. મુશ્કેલીથી બચવા તાકાત જોઈએ. ભોગવિલાસનું સુખ મેળવવા શક્તિ જોઈએ, પરમાર્થ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેજ જોઈએ, બધી દિશાઓમાંથી એક જ અવાજ છે - આગળ વધો, વધુ એકઠા થાઓ, હું કહું છું કે આત્મોન્નતિ કરીએ. ઈશ્વરને મેળવવાની સાધના ચાલુ રાખો. આ મહાન કાર્યને પૂરું કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાંસારિક ઉન્નતિને એકત્રિત કરો, ઉચ્ચ, પ્રતિષ્ઠિત, શક્તિશાળી તથા વૈભવશાળી બનવા માટે સતત પ્રગતિના પથ ઉપર આગેકૂચ કરતા રહો.

સફળતાઓની જનેતા - તંદુરસ્તીનું જતન કરો

દરેક વ્યક્તિ એવું ઈચ્છે છે કે તે સ્વસ્થ અને નીરોગી રહે. તંદુરસ્તી માટે લોકો પૈસા ખર્ચે છે. સમતોલ આહાર લેવામાં આવે છે. ડૉક્ટરોની સલાહ લેવામાં આવે છે. જુદી જુદી ઋતુઓમાં જાતજાતનાં વસ્ત્ર પરિધાન કરીને શરીરનું રક્ષણ કરવામાં આવે છે. તંદુરસ્તી જાળવવા જે કોઈ ઉપાયો કરવા પડે તે કરીને માનવી તેનું જતન કરવામાં પૂરેપૂરી કાળજી લે છે. એવો એક પણ માણસ નહિ હોય, જે રોગિષ્ઠિ કે નાદુરસ્ત રહેવાનું ઈચ્છતો હોય.

તંદુરસ્ત રહીને જ ઉન્નતિની કોઈ પણ દિશામાં પ્રગતિ કરી શકાય છે. જો માણસ તંદુરસ્ત હોય તો જ સાધનસંપત્તિ એકત્ર કરી શકે છે તેમજ તેને ભોગવી શકે છે. કરોડો રૂપિયાની સંપત્તિ ધરાવતા હોઈએ, પરંતુ તંદુરસ્તી ન હોય તો તે સંપત્તિ શું કામની ? સ્વાદિષ્ટ ભોજન સામે

પડ્યું હોય, પણ શરીર રોગિષ્ઠ હોય તો તે ભોજન શું કામનું ? લૂલા માણસને માટે સુંદર જૂતાં શું કામનાં ? સમગ્ર સંસાર આનંદમય છે, મનોહર છે, સર્વત્ર આનંદપ્રમોદનાં સાધનો છે. ચારે તરફ આનંદના ફુવારા છે. જેમ ચલચિત્રની નિર્જીવ તસ્વીરો ઘડી બેઘડી મનને પ્રફુલ્લિત રાખે છે અને આપણે જેમ આનંદ અનુભવીએ છીએ તેમ આ સંસાર પણ જીવતું જાગતું ચલચિત્ર જ છે. તેમાં પણ જીવતી જાગતી તસ્વીરો આમ તેમ ફરી રહી છે અને પોતપોતાની અદાકારી ભજવી રહી છે. કોઈ તસ્વીર હસાવે છે, તો કોઈ રડાવે છે. કોઈ ક્રોધ ઉત્પન્ન કરે છે, તો કોઈ શાંતિ પ્રદાન કરે છે. ફક્ત થોડા જ સમયમાં જુદાજુદા પ્રકારના ભાવો ઉત્પન્ન કરનાર ચલચિત્રને મનોરંજનનું સાધન જ ગણવામાં આવે છે. આ સંસાર પણ સમગ્ર રીતે આનંદમય, હર્ષોલ્લાસથી ભરપૂર અને શાંતિ પ્રદાન કરનારો છે. મુખથી તો કોઈ કંઈ પણ કહે, પરંતુ અંતઃચેતના તો આ તથ્યને બરાબર ઓળખે છે. જો કોઈને એમ કહેવામાં આવે કે આવો તમારી ગરદન કાપી નાખીએ, તમને સ્વર્ગ મળી જશે. આવું કહેવાથી સ્વર્ગની લાલચમાં તે વ્યક્તિ કંઈ ગરદન કપાવવા તૈયાર થઈ જાય નહિ. કારણ કે સંસારમાં દુઃખો અને મુશ્કેલીઓ તો આવવાનાં જ, પરંતુ હર્ષોલ્લાસ અને આનંદપ્રમોદ તો અહીં છે. તેને છોડીને બીજે શું કામ જઈએ ?

બેશક, આ સંસારમાં આનંદપ્રમોદ અને રુચિકર તત્ત્વોની માત્રા વધુ છે,જેથી શુદ્ધ બુદ્ધિ અને નિર્લેપ આત્મા ફરી આ જ સંસારમાં જન્મ લેવાની ઈચ્છા ધરાવે છે. દરેક વખતે તે નવો જન્મ ધારણ કરે છે. આવા હર્ષોલ્લાસથી ભરપૂર અને મનોરંજક સ્થાનમાં ઘણા એવા અભાગી માણસો પણ રહે છે, જેઓ સંસારનું સાચું સુખ માણી શકતા નથી અને તેના રસાસ્વાદથી વંચિત રહી જાય છે. પ્રસન્નતા અને આનંદ એવા પ્રવાહી પદાર્થો છે, જેમ કે દૂધ અને પાણી. તેમને મેળવવા માટે વાસણની આવશ્યકતા છે. જો તે વાસણ તમારી પાસે ન હોય તો તમે પાણી કેવી રીતે મેળવી શકશો ? એ જ રીતે જો શક્તિરૂપી વાસણ આપણી પાસે ન હોય તો સાંસારિક સુખો કેવી રીતે ભોગવી શકીશું ? જેમને દુઃખનાં રોદણાં રોવામાં રસ નથી અને હસતાં હસતાં, સુખી સંસાર સાથે કદમ મેળવવા માગે છે તેવા લોકોએ શક્તિનો સંચય કરવો જોઈએ. તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

સૌથી અગત્યની શક્તિ ગણો તો તે 'તંદુરસ્તી' છે. તેનું મહત્ત્વ એટલું છે કે દરેક પ્રકારની ઉન્નતિ માટે તે અતિ આવશ્યક છે. શાસ્ત્રોનો મત છે કે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ માટેનું મૂળ સાધન આરોગ્ય છે. જે નીરોગી નથી તે ન ધર્મનું આચરણ કરી શકે, ન ધન પ્રાપ્ત કરી શકે. તે કોઈ કામમાં સફળતા મેળવી શકતો નથી. મર્યા પછી પણ તેને મોક્ષ-પ્રાપ્તિ થતી નથી. આ ચારેય વાતો માટે સ્વસ્થ શરીર અને નીરોગી મનની આવશ્યકતા છે. તંદુરસ્તી વગરનો સંસાર અસાર છે. અસહ્ય પીડા અને વ્યથાથી સબડતો માનવી બેચેની અને વ્યાકુળતાથી છુટકારો મેળવી જિંદગીનો આનંદ ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરી શકે ? ઈચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ બાદ તેને ભોગવવા માટે જે શક્તિઓની જરૂર છે, તેમાં તંદુરસ્તી સર્વોપરિ છે. તેના અભાવે જિંદગી નીરસ, અપ્રિય અને ભારરૂપ બની જાય છે.

તંદુરસ્તી એ કુદરતે આપેલ સ્વાભાવિક અવસ્થા હોઈ, કેટલાક અપવાદોને બાદ કરતાં દરેકને તે મળેલી છે. વન્ય પશુપક્ષીઓને જુઓ, તેઓ ભાગ્યે જ બીમાર જોવા મળશે. હરણોનાં ટોળાં, શિયાળ, સસલાં, વરુ, ગેંડા વગેરે પોતાની મસ્તીમાં આમતેમ ફરી પોતાનો ખોરાક મેળવીને સંતોષ મેળવી લે છે. સુવર, હાથી, ઘોડા, ભેંસો, ગાયો, રીંછ, વાઘ વગેરે પણ મોટે ભાગે સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છે. પક્ષીઓમાં કબૂતર, બુલબુલ, મોર, બતક, પોપટ, કાગડો, કોયલ, મેના, તેતર, બાજ વગેરે પણ કિલ્લોલ કરતાં પોતાનું જીવન આનંદથી વ્યતીત કરે છે. મગરમચ્છ, કાચબા, દેડકાં વગેરે પાણીમાં રહીને પણ આનંદ કરે છે. ક્યારેય તેમને તાવ આવતો નથી કે માથું પણ દુઃખતું નથી. જ્યારે આયુષ્ય પૂરું થાય છે કે તરત તેઓ શરીરનો ત્યાગ કરીને ચાલ્યાં જાય છે. નથી તેમને ડૉક્ટરની જરૂર પડતી, નથી કોઈ દવા લેવી પડતી. જે પશુપક્ષીઓને માનવીના બંધનમાં રહેવું પડે છે તેઓ પોતાના માલિકની ભૂલોને લીધે તંદુરસ્તી ખોઈ બેસે છે, તેમ છતાં પણ તેઓ પોતાના માલિક કરતાં સારી તંદુરસ્તી ધરાવતાં હોય છે. તેઓ ખાસ કરીને અસ્વસ્થ થતાં નથી તેમજ ભાગ્યે જ બીમાર પડે છે. વિચારવા યોગ્ય બાબત એ છે કે પશુપક્ષીઓ નીરોગી અને તંદુરસ્ત કેમ રહે છે ? માનવી બીમાર કેમ રહે છે ? સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માણસોની સંખ્યા દસ ટકા પણ નથી. અન્ય જીવજંતુઓમાંના એક ટકો

પણ અસ્વસ્થ જણાતાં નથી. જ્યારે મનુષ્ય તંદુરસ્તી માટે આટલો સંઘર્ષ કરે છે, ખૂબ પૈસાનો વ્યય કરે છે, જુદા જુદા પ્રકારના ખાદ્યપદાર્થો, વસ્ત્રો, વાહનો અને અન્ય સુવિધાઓ મેળવે છે અને નિત્ય નવી શોધો કરે છે, તેમ છતાં પીછેહઠ કરતો જાય છે અને દિન પ્રતિદિન તેની તંદુરસ્તીમાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. બીજી તરફ પશુપક્ષીઓને જુઓ, શિયાળો, ઉનાળો કે ચોમાસું કોઈ પણ ઋતુ હોય, તેમની પાસે પહેરવાનાં વસ્ત્રો ન હોવા છતાં તેમને લૂ લાગતી નથી કે ન્યૂમોનિયા થતો નથી.

શક્તિ અને સુંદરતાનો આધાર શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર જ હોય છે. જો માણસની તંદુરસ્તી સારી હશે તો તે આપોઆપ સુંદર અને શક્તિશાળી દેખાવાનો જ. જેથી શક્તિવર્ધક દવાઓ તથા સૌંદર્ય પ્રસાધનો વાપરવા કરતાં શરીરને નીરોગી અને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આરોગ્યશાસ્ત્રના વિદ્વાન વર્નર મેકફેડનનું કહેવું છે કે તંદુરસ્ત રહેવા માટેના નિયમો ખૂબ થોડા અને સરળ છે. નિયમો જીવનમાં અપનાવવા માટે કોઈ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાની કે પ્રયોગશાળામાં જવાની જરૂર નથી. આપણી પાસે જરૂર કરતાં વધારે બુદ્ધિ હોય તો તેને પ્રકૃતિના નિયમો ઉપર અજમાવાય નહિ. પોતાના શરીર ઉપર જુલમ કરવાથી દુઃખી જ થવાય.

જો આપણે પ્રકૃતિને સર્વોચ્ચ માની તેના આદેશોનું પાલન કરીએ તો વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકાય કે સૃષ્ટિનાં અન્ય પશુપક્ષીઓની માફક આપણે પણ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. જો તમે તંદુરસ્ત રહેવા ઈચ્છતા હો તો અન્તર્મનમાં જુઓ. તમને ખ્યાલ આવશે કે પ્રાકૃતિક નિયમોની આપણે કેટલી અવગણના કરીએ છીએ. જ્યારે તમને તેનું જ્ઞાન થાય ત્યારે તરત ચેતી જાઓ અને સીધો માર્ગ પકડો કે જેથી તમારી તંદુરસ્તી હંમેશને માટે જળવાઈ રહે.

આહાર અને વિહાર એ બે શરીરની તંદુરસ્તી માટેના સ્તંભ છે. આ બંને તરફની નિષ્કાળજી બહુ જ ગંભીર પરિણામો લાવી મૂકે છે. આહાર બાબતે પ્રકૃતિનો આદેશ ખૂબ જ સ્પષ્ટ છે. તેને સમજવામાં અને સાંભળવામાં કોઈ મુશ્કેલી નથી. ભોજન ક્યારે કરવું જોઈએ ? તેનો સ્પષ્ટ ઉત્તર છે કે જ્યારે પેટ માગે ત્યારે, જોરથી ભૂખ લાગે ત્યારે. ભૂખ

લાગે નહિ તો ખાવું નહિ, આ સિદ્ધાંત પર ચાલવાથી નીરોગી જીવન જીવી શકીએ છીએ. કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું. પેટમાં જ્યાં સુધી પાછળનું કામ પૂરું થયું ન હોય ત્યાં સુધી તેના ઉપર નવો બોજો નાખવો જોઈએ નહિ. જેમ નોકરને એક કામ પૂરું થયું ન હોય ત્યાં બીજાં બે કામ સાથેસાથે કરવાનું સોંપીએ તો નોકર એક પણ કામ સરખી રીતે કરે નહિ અને બધાં જ કામ અધૂરાં રહેશે. સોંપેલાં બધાં જ કામો તે જલદી અને સમયસર કરી શકે નહિ. તે જ રીતે ભૂખ ન લાગી હોય તો પણ વારંવાર ખાવું એ પેટ સાથે જબરદસ્તી કરવા બરોબર છે. જેમ કે તપેલીમાં ભાત મૂક્યો હોય અને દર વીસ વીસ મિનિટે થોડા થોડા ચોખા અંદર નાખતા રહીએ તો કેટલોક ભાત બળી જશે, કેટલોક કાચો પાકો રહેશે, તો કેટલોક વળી કાચો જ રહેશે. હવે આવો ભાત કોઈ ખાઈ શકે ખરું ? એ જ રીતે પેટમાં વારંવાર ખોરાક નાખીએ તો ખોરાક પચે ખરો ? જેથી નિયત સમયે જ ભોજન લેવું જોઈએ. જ્યાં સુધી શરીરમાં ખોરાકની જરૂરિયાત ઊભી ન થાય ત્યાં સુધી ખોરાક લેવો જોઈએ નહિ. પહેલાનું કામ પૂરું થયા પછી જ નવું કામ આપવું જોઈએ.

કેટલું ખાવું ? એ પ્રશ્ન પણ એટલો જ અગત્યનો છે. પ્રકૃતિના નિયમ મુજબ અડધું પેટ ખોરાકથી ભરવું, એક ચતુર્થાંશ પાણીથી અને એક ચતુર્થાંશ હવાની અવર જવર માટે ખાલી રાખવું. જે વધુ ખાય તે વધુ શક્તિશાળી બને છે એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. સાચી વાત એ છે કે જેટલો ખોરાક લોકો ખાય છે તેનાથી અડધા ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ જ તે વ્યક્તિ ધરાવે છે. પરંતુ 'વધુ ખાવાથી વધુ લાભ'ની નીતિને આધારે જેટલો વધારે ખોરાક ખવાય તેટલો વધારે ખાવામાં આવે છે. જો ૪૦ કિ.ગ્રા. વજન ઉઠાવી શકનાર ઉપર ૧૦૦ કિ.ગ્રા. વજન લાદવામાં આવે તો તેની હાલત ખરાબ થાય છે.જો તેની પાસેથી સારું કામ લેવું હોય તો ૪૦ કિ.ગ્રા. ને બદલે ૩૦ કિ.ગ્રા. વજન આપવું જોઈએ. વધુ ખાવાથી શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે. શક્તિવર્ધક ભોજન એ જ છે, જે સહેલાઈથી પચી જઈ શરીરમાં સમાઈ જાય છે. જે ખોરાક પચ્યા વગર શરીરની શક્તિ નષ્ટ કરીને મળ વાટે શરીરની બહાર નીકળી જાય તે ગમે તેટલો સ્વાદિષ્ટ અને ઉત્તમ કેમ ન હોય, છતાં શરીર માટે તો તે

બિલકુલ ઉપયોગી કહી શકાય નહિ. ભોજન દ્વારા શુદ્ધ લોહી જ્યારે તે સારી રીતે પચી જાય ત્યારે જ બને છે. એટલા માટે સારા ભોજનની શોધમાં રહી વ્યાકુળ થવાની જરૂર નથી. પેટ ખાલી હોય અને રોટલો અને શાક ખોરાકમાં લેવામાં આવે તો તે હલવો, રબડી વગેરે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો કરતાં પણ ઉત્તમ અને ગુણકારી રહેશે, પરંતુ જો સારું અને ભારે ભોજન પીરસવામાં આવ્યું હોય તો આનંદથી ખાવું અને તે એટલું ખાવું કે પેટ અડધું ખાલી રહે. ભોજન કર્યા પછી પેટમાં એટલી જગા રાખવી જોઈએ કે કદાચ દોડવાની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તો તેમાં મુશ્કેલી ન પડે.

શું ખાવું ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એ છે કે શરીરને માટે રુચિકર હોય તેવો સમતોલ આહાર લેવો. એ દૃષ્ટિએ ફળો ઉત્તમ આહાર છે. ગરીબ માણસ પણ ઋતુ અનુસાર સસ્તાં ફળો ભોજનમાં લે તો તે જરૂર તંદુરસ્ત રહી શકે છે. તે પછી રસવાળી સજીવ વસ્તુઓનો ક્રમ છે. દૂધ પણ ખૂબ જ ઉત્તમ આહાર છે. ચૂલા ઉપર શાકભાજીને થોડો સમય રાંધીને ખાવા યોગ્ય બનાવી લેવાં. યાદ રાખીએ કે જે ભોજનને અગ્નિ ઉપર વધુ વખત રાખવામાં આવે તે ભોજન નકામું બનતું જાય છે. તેનાં ઉપયોગી તત્ત્વો બળી જાય છે. ફક્ત નકામો પદાર્થ જ રહી જાય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રાકૃતિક દશામાં મળેલ સજીવ અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક વધુ શક્તિવર્ધક છે. તે ન મળે તો સૂકી વસ્તુઓથી પણ કામ ચલાવી શકાય છે. ખાવા લાયક વસ્તુઓમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો ઓછી માત્રામાં નષ્ટ થાય તે ખાસ જોવું જોઈએ. જેથી ભોજન બનાવતી વખતે અન્ન અને દાળનો ઉપયોગ છોડાં સાથે જ કરવો જોઈએ.

મરી, મસાલા, ફરસાણ, પૂરી, પકોડી, સોડા, પાન, તમાકુ, અફીણ, ભાંગ, માંસ, દારૂ વગેરે એવી અપ્રાકૃતિક ચીજો છે, જે ખાવાથી શરીરની તંદુરસ્તી જોખમમાં મુકાઈને અહિત સિવાય કશું થતું જ નથી. તેલમાં તળેલી, વાસી, તીખી તમતમતી, ઘી-તેલવાળી વસ્તુઓ શરીર માટે હાનિકારક હોય છે. કઈ વસ્તુ આપણા શરીર માટે લાભકર્તા છે તે જોવાનું કામ જીભનું છે. કુદરતે જીભને આપણા શરીરના ડૉક્ટર તરીકે મોંના દરવાજા ઉપર નિયુક્ત કરી છે. જીભ દરેક વસ્તુની તપાસ કરે છે કે વસ્તુ

ખાવા યોગ્ય છે કે નહિ. જે ખાદ્યવસ્તુઓ પ્રાકૃતિક રૂપમાં આપણી જીભ માટે રુચિકર હોય તે જ આપણા માટે સર્વોત્તમ ભોજન છે.

કેવી રીતે ખાવું ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર છે કે દાંત વડે ખૂબ ચાવીને ખાવું જોઈએ. ચાવવાની સાથે તેમાં લાળ ભળે છે, જેથી ગળામાં ઊતરતાં બહુ તકલીફ પડતી નથી. ખોરાક જો બરાબર ચાવીને ખાવામાં ન આવે અને સીધો ઉતારી દેવામાં આવે તો દાંતનું કામ આંતરડાંને કરવું પડે છે, જેનાથી પાચનક્રિયામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. દૂધ, પાણી જેવી પ્રવાહી વસ્તુઓ પણ જો પેટમાં ઉતારવી હોય તો તેની સાથે પણ લાળ ભેળવવા દરેક ઘૂંટડાને ત્રણ-ચારવાર મોંની અંદર ફેરવીને પછી જ પેટમાં ઉતારવો જોઈએ. એક ગ્લાસ દૂધ પીવામાં ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ તો લેવી જ જોઈએ.

ભોજનને અમૃત માનીને લેવું જોઈએ. જે વસ્તુ આપણી પાસે ખોરાક તરીકે આવે તેને ઈશ્વરે મોકલેલ અમૃતમય પ્રસાદ સમજીને લેવી જોઈએ. ખાવા માટે મળેલ દરેક વસ્તુને હૃદયપૂર્વક પ્રણામ કરી પ્રભુની પ્રસાદી માની પછી જ લો. વિશ્વાસ રાખો કે એ જ પ્રસાદી તમારા શરીર માટે શક્તિદાયક નીવડશે, શક્તિ અને દીર્ઘાયુ બક્ષશે. સારી ભાવનાથી જો ભોજન લેવામાં આવે તો શરીર માટે સૂકો રોટલો પણ મીઠો લાગશે અને વિટામિનની ગરજ સારશે.

ક્યારે ખાવું ? કેટલું ખાવું ? શું ખાવું ? કેવી રીતે ખાવું ? આ ચારેય પ્રશ્નોના ઉત્તર જીવનમાં બરાબર ઉતારીએ તો ભોજન ગમે તેટલું નિમ્ન કક્ષાનું કેમ ન હોય, છતાં યોગ્ય રીતે લીધેલ આવું ભોજન, બીજા ભોજન કરતાં અધિક લાભદાયી નીવડશે. આપણા દેશની ગરીબી, રોજની ૨૦ પૈસાની આવકને ધ્યાનમાં રાખતાં, ભોજન માટેની વિટામિનોની યાદી પ્રકાશિત કરવી નિરર્થક છે. સાધારણ લોકોની વસ્તી લગભગ ૯૦ ટકા છે તેમને માટે આ પુસ્તક લખાયું છે. તેઓ મોંઘાં ભોજન મેળવી શકતા નથી. જે કાંઈ આજની સ્થિતિમાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તે યોગ્ય રીતે ખાવામાં આવે તો ખરેખર કાયમી ધોરણે સ્વસ્થ જીવન વિતાવી શકાય. ગરીબ ખેડૂત અથવા મજૂર પોતાના પેટને અન્યાય ન કરતો હોવાથી તે મજબૂત હોય છે.

ભોજન પછી વ્યાયામનો ક્રમ આવે છે. શરીરના દરેકે દરેક અવયવે એટલી મહેનત જરૂર કરવી જોઈએ, જેનાથી શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ નિયમિત ચાલુ રહી શકે. કોઈ મશીનને બિનજરૂરી પડ્યું રહેવા દઈએ તો તેના ભાગોમાં ધૂળ જામવાનું અને કાટ લાગવાનું શરૂ થઈ જાય છે. શરીરને પણ જો નકામું પડ્યું રહેવા દઈએ તો તેની ક્રિયાશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. એ જ પ્રમાણે શરીરના કોઈ ખાસ અંગનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો તેની કાર્યશક્તિમાં પણ ઘટાડો થાય છે. ધૂળની માફક રોગનું ઝેર જમા થાય છે. બીમારી અને રોગોનું વિષચક્ર શરીરમાં ચાલ્યા જ કરે છે અને જેમ કાટ લાગવાથી લોખંડ ઓગળવા લાગે છે તેમ શરીરનાં અંગો પણ ક્ષીણ થવા લાગે છે. તેથી શરીરના દરેક અંગને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે. જે લોકો હાથ પગ દ્વારા સખત મહેનત કરે છે તેમણે પણ પેટ, ફેફસાં, આંખો વગેરે અવયવો માટે વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે. આ નાની પુસ્તિકામાં વ્યાયામની વિસ્તૃત પદ્ધતિઓનો ઉલ્લેખ થઈ શકે નહિ. એટલે તે માટે એક અલગ પુસ્તક લખાશે. અહીં ફક્ત એટલું જ બતાવીશું કે વ્યાયામ એવો હોવો જોઈએ કે જેનાથી ઓછું કામ કરનાર અવયવો ઉપર પણ પ્રભાવ પડે. વિવિધ આસનો દ્વારા વ્યાયામ કરવો એ દૃષ્ટિએ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. શરીરની તંદુરસ્તી માટે સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન, હલાસન, પશ્ચિમોત્તાસન અને ધનુરાસન વગેરે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થયાં છે. આ ઉપરાંત જે વ્યક્તિને જેવા પ્રકારના વ્યાયામની સુવિધા હોય તેવો વ્યાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ. વ્યાયામનો સમય વહેલી સવારે સૂર્યોદય પહેલાંનો હોવો જોઈએ. દૃઢ નિશ્ચય વગરનો વ્યાયામ વ્યર્થ છે. વ્યાયામની સાથેસાથે તમારામાં એવો મનોભાવ ઉત્પન્ન થવો જોઈએ, જેનાથી તમને એવું લાગે કે શક્તિ અને બળનો સંચાર થઈ રહ્યો છે, અંગ સુદૃઢ થઈ રહ્યાં છે. હલકા પ્રકારનો વ્યાયામ પણ જો દૃઢ નિશ્ચય અને મનોભાવથી કરવામાં આવે તો તેનાથી જરૂર ઈચ્છિત લાભ થાય છે. નિર્બળ, વૃદ્ધ, સગર્ભા વગેરે સામાન્ય પ્રકારનો વ્યાયામ કરતાં કરતાં વિચારે કે મને શક્તિનો લાભ મળે છે, તો તેઓને કઠોર વ્યાયામ જેટલું જ પરિણામ મળશે.

શરીરની રચના જે પ્રકારે બની હોય તેમાં મોટા ફેરફાર થવા અઘરા છે. બાળપણથી શરીરનું જે બંધારણ થાય છે તેમાં બહુ ફેરફારને અવકાશ રહેતો નથી. એકવડા બાંધાનો માણસ ગમે તેટલા સ્વાદિષ્ટ અને કીમતી પદાર્થો ખાય, પરંતુ તે જાડો થઈ શકતો નથી. જાડા બનવાની મૃગતૃષ્ણામાં પડ્યા વગર તેણે સ્વસ્થ અને નીરોગી રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો શરીરરચના બદલાતી ન હોય તો ચિન્તાનું કોઈ કારણ નથી. સામાન્ય તંદુરસ્તીથી સંતોષ માનીએ અને આરોગ્યની રક્ષા કરવાના પ્રયત્નો કરીએ. જો સ્વસ્થતા કાયમ રહે તો અંગોની મજબૂતી અને સુડોળપણું આપોઆપ વધતું રહેશે.

ત્રીજો મુદ્દો ચોખ્ખાઈનો છે. આપણું શરીર ચોખ્ખું હોવું જોઈએ. દરરોજ સ્વચ્છ પાણીથી શરીરને ઘસીઘસીને સાફ કરવું જોઈએ. ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી પરસેવા વાટે શરીરમાંથી ઝેર બહાર આવે છે. પરસેવો સુકાઈ જવાથી આ ઝેર શરીરની બહારની ચામડી ઉપર જમા થાય છે. આથી ચામડી ઉપર ઝેરનો થર જામતો જાય છે અને જો શરીર ઉપરના આ ઝેરને બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે તો ચામડી ઉપરનાં છિદ્રો પુરાઈ જાય છે અને શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળી શકતું નથી, જેથી શરીર ચામડીના તેમજ અન્ય રોગોનું શિકાર બની જાય છે. એટલા માટે ધોયેલા સ્વચ્છ ટુવાલથી શરીરનું દરેક અંગ બરોબર સાફ કરવું જોઈએ, જેથી ચામડી ઉપરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય, શરીર પણ પ્રફુલ્લિત બને અને તાજગીનો અનુભવ થાય. નાક, કાન, આંખ, મૂત્રેન્દ્રિય પણ બરાબર સાફ કરવાં જોઈએ.

ચાર લોટા પાણી નાખીને નહાવાનો કોઈ અર્થ નથી. તેનાથી તો જમા થયેલો કચરો ફૂલીને સડવાથી દુર્ગંધ પેદા કરશે. શરીરનાં બધાં જ છિદ્રોમાંથી નીકળતા ગંદા પદાર્થને સાફ કરવો આવશ્યક છે. દાંત અને જીભ ઉપર જે મેલ જામે છે તે દાતણ કરીને સાફ કરવો જોઈએ.

વસ્ત્ર એકદમ ચોખ્ખાં હોવાં જોઈએ. ઘરને લીંપવું, કચરો કાઢવો, પોતું કરવું, જાળાં દૂર કરવાં, સામાન વ્યવસ્થિત રાખવો, સૂવાનો ઓરડો સ્વચ્છ અને હવાઉજાસવાળો રાખવો વગેરે દૃષ્ટિએ ઘરની ચોખ્ખાઈ હોવી જરૂરી છે. વાસણ માંજેલાં હોય, પાણી ગાળેલું હોય. તાત્પર્ય એ છે કે

દરેક વસ્તુ સાફ, સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહેવાથી મનમાં પ્રસન્નતા વધશે, ગંદકી ફેલાવનાર જીવજંતુઓથી બચી જવાશે.

રાત્રે જલદી સૂવું, પ્રાતઃકાળે જલદી ઊઠવું, શરીરમાં જેટલો પરિશ્રમ કરી શકવાની શક્તિ હોય તેટલો પરિશ્રમ કરવો જેમ કામ ન કરવાથી શક્તિ ઘટે છે તેવી જ રીતે વધુ પરિશ્રમ કરવાથી પણ શક્તિ ઘટે છે. જેમને હદ ઉપરાંત કામ કરવું પડે છે તેઓ અલ્પ આયુષ્ય ભોગવે છે. પેટને મહિનામાં બે દિવસ આરામ આપવો જોઈએ. કોઈ નિયત તિથિએ દર પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરવો જોઈએ. આ દિવસે ખોરાક બિલકુલ ન લેવો. પાણી ખૂબ પીવું જોઈએ, જેથી શરીરની અંદરનો કચરો ધોવાઈને બહાર નીકળવામાં મદદ થશે. ઠંડી ગરમીથી સુરક્ષિત રહીએ, જેટલી સહન થાય તેટલી જ સહન કરવી. તેનાથી શરીરની સહનશક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધશે.

આંગળીને વેઢે ગણી શકાય તેવા આ નિયમો બિલકુલ સાદા અને સરળ છે. તેને માટે ખર્ચ કરવાની અને કષ્ટ ઉઠાવવાની જરૂર નથી. ફક્ત જીભના ચટાકા ઉપર સંયમ રાખવાનો છે અને બુદ્ધિનો પ્રકૃતિના નિયમોની વિરુદ્ધ ઉપયોગ કરવાનો નથી. પ્રકૃતિ ઉપર વિશ્વાસ રાખીને તેની આજ્ઞાઓનું પાલન આપણા માટે કલ્યાણકારી સમજવું જોઈએ. આજ્ઞાંકિત પુત્રને જેમ માતાનો પ્રેમ પ્રાપ્ત થાય છે તેમ પ્રકૃતિ માતાની આજ્ઞાને અનુસરીને આપણે તંદુરસ્તીરૂપી આનંદદાયક સારો પ્રસાદ મેળવી શકીએ છીએ.

પ્રકૃતિના રાજ્યમાં બધાં જીવજંતુ માદાની ઈચ્છા હોય ત્યારે અને તે ગર્ભધારણ કરી શકે તે માટે કામવાસનાની પરિતૃપ્તિ કરે છે. આ સિવાય ક્યારેય નર તરફથી ખરાબ વૃત્તિ થતી નથી. વીર્ય એ શરીરનો અગત્યનો ભાગ છે. તેના તેજથી શક્તિ અને તંદુરસ્તી ટકી રહે છે. આ અગત્યના ભાગને જો ખરાબ વૃત્તિ દ્વારા અનુચિત માત્રામાં વ્યય કરવામાં આવે તો તંદુરસ્તી કેવી રીતે ટકી શકે ? કોઈ વૃક્ષનાં મૂળને જો વારંવાર કાપવામાં આવે તો તે કેટલા દિવસ ટકી શકશે ? આખરે તો તે પડી જ જશે. આથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી વીર્યનો દુર્વ્યય ન કરવો જોઈએ. તેની રક્ષા કરવી જોઈએ. વીર્યરક્ષા એ સારી તંદુરસ્તીનું લક્ષણ છે.

જ્યાં સુધી તંદુરસ્તી માટે તમે નિષ્કાળજી રાખશો અને તેની ઉપર બહુ ધ્યાન નહિ આપો ત્યાં સુધી અશક્તિ અને બીમારી તમારો પીછો છોડશે નહિ. જે દિવસે તમે દઢતાપૂર્વક પ્રતિજ્ઞા લેશો કે તમે આજથી આરોગ્ય માટેના પ્રથમ સોપાન ઉન્નતિ અને આનંદ માટે ઝઝૂમશો તે દિવસથી તમારામાં નવીન શક્તિનો સંચાર થશે. સાચી અને સુદઢ આકાંક્ષામાં અઢળક શક્તિ ભરેલી હોય છે. તમે પણ નીરોગી અને સ્વસ્થ રહેવા માટે તીવ્ર ઈચ્છા રાખશો તો જરૂર સફળતા મળશે. બેકાળજી, ઢીલાશ, ચટાકા, કૃત્રિમતાને છોડીને અસલી તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરવા, પ્રકૃતિની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલવાની તત્પરતા દર્શાવો. સૌથી અગત્યના કાર્યની જેમ સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના નિયમો ધ્યાનમાં રાખો અને તેમની જરા પણ ઉપેક્ષા કર્યા વિના પાળશો તો આપ જોઈ શકશો કે જે કાર્ય બાટલી ભરેલી દવા અને ડૉક્ટરોથી નથી થઈ શકતું કે મોટાં સ્વાસ્થ્યશાસ્ત્રો વાંચવાથી સફળ થતું નથી, તે કાર્ય તીવ્ર આકાંક્ષા અને પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરીને ખૂબ જ જલદી અને સફળતાથી પાર પાડી શકાય છે. તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રહેવું તે તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે. ઈશ્વરે આપેલ આ અધિકાર મેળવવા તમારે આજથી જ લાગી જવું જોઈએ અને તેનો આનંદ મેળવવો જોઈએ.

જ્યાં સુધી આપ ઉન્નતિ, સમૃદ્ધિ અને સખશાંતિ મેળવવા માટે બહારની દુનિયામાં હવાતિયાં મારશો ત્યાં સુધી તમારે નિરાશ જ થવું પડશે. ફક્ત થોડી ઘણી જ સફળતા પ્રાપ્ત કરશો, પરંતુ જ્યારે તમે તમારામાં રહેલી આંતરિક શક્તિઓને શોધી કાઢશો તો તમને જરૂર ખ્યાલ આવશે કે હવે તમને યોગ્ય માર્ગ મળી ગયો છે.

આદ્યશક્તિની ઉપાસના દ્વારા જીવનને સુખમય બનાવો

વિવિધ પ્રકારની મહત્તાઓની જનની ત્રણ શક્તિઓને માનવામાં આવે છે. આ ત્રણેયને જે સાધક જેટલી માત્રામાં ઉપાર્જિત કરી લે છે તેટલી તેની પ્રગતિ વધુ થાય છે. મા ભગવતી આદ્યશક્તિની ત્રણ સ્વરૂપે પૂજા કરવામાં આવે છે. (૧) મહા સરસ્વતી (૨) મહાલક્ષ્મી (૩)

મહાકાળી. શિવની સાથે શક્તિનો સંયોગ છે. ભગવાન શંકરાચાર્યે કહ્યું છે કે શક્તિ વિના શિવનું સ્પંદન થતું નથી. જીવની સદ્ગતિ જેમ શરીરની સહાયતાથી થાય છે, તેમ શિવતત્ત્વનું સ્પંદન ભક્તિ દ્વારા થાય છે. ભક્તિ વગર ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થતી નથી, તેમ શક્તિની આરાધના સિવાય શિવની કલ્યાણ માર્ગની પ્રાપ્તિ પણ અસંભવ છે. બ્રહ્મપ્રાપ્તિ અને આત્મિક ઉન્નતિમાં ભગવતી આદ્યશક્તિની મદદ આવશ્યક છે. ઢીલો માણસ પોતાની વાતો દ્વારા હવાઈકિલ્લા બાંધી શકે છે, પરંતુ કશું પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સાંસારિક આનંદથી લઈને બ્રહ્માનંદ સુધીની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી એ માતેશ્વરી શક્તિનો જ પ્રસાદ છે.

ભારતીય અધ્યાત્મશાસ્ત્રમાં મહાસરસ્વતી, મહાલક્ષ્મી અને મહાકાળી આ ત્રણ મહાશક્તિની ઉપાસનાનો ખૂબ મહિમા ગાવામાં આવ્યો છે. તેમની કૃપાથી ઘણી બધી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. શાસ્ત્રમાં તે સૌની આરાધનાનું પણ વર્ણન છે. મહાસરસ્વતીનો અર્થ છે - વિદ્યા, બુદ્ધિ, તર્ક, વિવેચન, જાણકારી અને ચતુરાઈ. મહાલક્ષ્મીનો અર્થ છે - ધન, સંપત્તિ, જમીન, માલમિલકત. મહાકાળી અર્થ છે - શત્રુનું દમન કરનાર શક્તિ, તલવાર, કૂટનીતિ, જૂથબંધી. બહુ પ્રાચીનકાળથી આપણા આધ્યાત્મિક આચાર્યોએ આ ત્રણેય શક્તિઓની મહત્તા બતાવી છે અને જણાવ્યું છે કે જે વ્યક્તિ, જાતિ અને રાષ્ટ્રે જીવિત રહેવું હોય, કોઈ પણ ભોગે પ્રગતિ કરવી હોય, તેણે આ ત્રણેય તત્ત્વોનો સહારો અવશ્ય લેવો પડશે અને તેથી જ ત્રિશૂલધારી ભગવતી શક્તિની આરાધના કરવામાં આવે છે. જે સારી રીતે તેની ઉપાસના કરે છે, તેને માતેશ્વરીનો પ્રસાદ અવશ્ય મળે છે.

હિન્દુ ધર્મ વાસ્તવમાં તો કવિઓ, ચિત્રકારો અને કલાકારોનો ધર્મ છે. તેમાં દરેક વાતને આલંકારિક ભાષામાં ચિત્રિત કરવામાં આવે છે. પુરાણોમાં દેવીદેવતાઓની કથાઓ અને ઉપાખ્યાનોમાં તેઓનાં સુંદર અને રોચક વર્ણન આવે છે. સામાન્ય દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકોને તે ગપગોળા લાગે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તે સાચું નથી. આપણી પ્રાચીનશૈલી એમ કહે છે કે કોઈ પણ તથ્યને એક ચિત્રના રૂપમાં ચિત્રિત કરી આલંકારિક ભાષામાં તેનું વર્ણન કરવામાં આવે. તેમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ રહસ્ય

અધ્યાહાર રાખવામાં આવતું, જેથી તે ઉપાખ્યાન અને શબ્દચિત્રમાંથી તે રહસ્યને શ્રોતાઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરે અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને એ શોધી કાઢે કે આ કલાપૂર્ણ રચનામાં ક્યું ગૂઢ રહસ્ય નિહિત છે. આ પદ્ધતિથી ઉપદેશ આપનાર કલાકાર રચયિતાને એક પ્રકારનો આનંદ આવતો અને પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને ઉપાખ્યાનમાં રહેલાં તથ્ય શોધી કાઢનાર શ્રોતાને પણ પોતાની શોધ સફળતા માટે ગૌરવ થતું. શ્રોતાને પણ જ્ઞાન સાથે આનંદ દ્વારા આ પદ્ધતિથી આપેલો ઉપદેશ એના હૃદય સુધી પહોંચી જતો. આજકાલની બજારૂ શબ્દાવલીનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવેલ ભાષણોને લોકો એક કાનથી સાંભળી બીજા કાને કાઢી નાખે છે, જ્યારે પૌરાણિક ઉપાખ્યાનો શ્રોતાઓ ઉપર પોતાની અમીટ છાપ પાડી જતાં, જેથી લોકો તેને લાંબા સમય સુધી ભૂલી જ ન શકતા. મહાશક્તિનાં ઉપર્યુક્ત ત્રણ સ્વરૂપોને દેવીઓનાં સુંદર ચિત્રો રૂપે પ્રગટ કરી એક કલાત્મક પ્રયાસ જ કરવામાં આવ્યો છે.

આજે સાચી વસ્તુસ્થિતિ સમજ્યા વગર લોકો અંધવિશ્વાસ તરફ વળ્યા છે. અજ્ઞાની અને અલ્પબુદ્ધિના લોકો તો એવું જ સમજે છે કે સરસ્વતી, લક્ષ્મીજી અને કાલીમાતા કોઈ દિવ્ય સ્ત્રીઓ છે. તે સાધારણ માનવીના જેવી જ છે, પરંતુ અદશ્ય રહે છે, ભક્તોને દર્શન આપે છે. માળા, અનુષ્ઠાન, ગંધ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય કરવાથી તે પ્રસન્ન થઈ જાય છે અને ભક્તને મનવાંછિત ફળ આપે છે. તેની બધી મુશ્કેલીઓ દૂર કરી દે છે. આવા અંધવિશ્વાસથી જ લોકો માતાની મૂર્તિની પૂજા સુધી જ પોતાનું કર્તવ્ય માની મંત્રતંત્ર દ્વારા દેવીને પ્રસન્ન કરી સુખસંપત્તિ પોતાના ઘરમાં આવી જાય તેવી આશા રાખે છે, પરંતુ શેખચલ્લી જેવાં તેમનાં સ્વપ્નો પૂરાં થઈ શકતાં નથી. વાસ્તવિકતાને બરાબર સમજીને યોગ્ય માર્ગ દ્વારા પ્રયત્ન કરવાથી જ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ઉપર્યુક્ત મહાશક્તિઓનું પ્રચંડ વરદાન તમે જ્યારે તમે અંધવિશ્વાસને છોડીને વિવેકબુદ્ધિથી તેમને પ્રાપ્ત કરવાનો કે પ્રસન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરોત્યારે જ પ્રાપ્ત કરી શકો.

મા ભગવતી સરસ્વતીને એક હાથમાં વીણા અને બીજા હાથમાં પુસ્તક રાખીને ચિત્રિત કરવામાં આવી છે. પુસ્તકનો અર્થ એ છે કે સારા

અને સ્વચ્છ સાહિત્યના અધ્યયન વગર વિચારોની શુદ્ધિ અશક્ય છે. સંસારના ઉચ્ચ કોટિના વિચારકો અને તત્ત્વદર્શીઓએ પોતાના ગહન જ્ઞાનને પુસ્તકોમાં આપ્યું છે અને આપતા રહ્યા છે. તેમના ઉચ્ચ વિચારોનું અધ્યયન કરી તેમના અંતરંગ સુધી જઈ તેમની સમીપતાનો, સત્સંગનો લાભ ઉઠાવવો જોઈએ. પોતાના જ્ઞાનમાં વધારો કરવા અન્ય લોકોના અનુભવો અને અન્વેષણનું નિરીક્ષણ આવશ્યક છે. આ કાર્ય પુસ્તકોના વાચન દ્વારા જ શક્ય છે. જ્ઞાની બનવા માટે અધ્યયનપ્રેમી થવું જરૂરી છે. સરસ્વતીના બીજા હાથમાં વીણા છે. તેનો અર્થ છે - જ્ઞાન દ્વારા તમારા ભાવનાતંતુ ઝંકૃત થતા રહેવા જોઈએ અર્થાત્ વિદ્યા ફક્ત પાંડિત્ય માટે ન મેળવતાં તેનો સદુપયોગ કરી પોતાના વાસ્તવિક ભાવોથી અંતઃકરણના તારને ઝંકૃત કરવા જોઈએ. અધ્યયન અને મનન દ્વારા તમે જે નિષ્કર્ષ ઉપર પહોંચો તેના ઉપર વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખી તે અનુસાર જીવનને ઢાળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હંસવાહિની શારદાની વીણા અને પુસ્તકપ્રિયતાનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાને પસંદ કરનાર અને વિદ્વાન બનવાની ઈચ્છા ધરાવનાર લોકોએ પુસ્તકોના અધ્યયનને પોતાનો નિત્યક્રમ બનાવી દેવો જોઈએ. જે કંઈ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો તેનાથી પોતાની હૃદયવીણાના તારને ઝંકૃત કરી જ્ઞાનનો શ્રદ્ધા અને આચરણની સાથે સંબંધ જોડવો એ જ સાચી સરસ્વતી પૂજા છે. કલાકારે પણ સરસ્વતીને ચિત્રિત કરી આ ભાવો પ્રદર્શિત કર્યા છે.

હંસવાહિની મહાસરસ્વતીનો ઉપાસક હંસ જેવો સારા નરસાનો જાણકાર તથા વિવેકી હોવો જોઈએ. દૂધમાંથી પાણી કાઢી નાખવાની વૃત્તિ તમે ધારણ કરશો તો સત્-અસત્ના વિવેકનો જરૂર ખ્યાલ આવશે. સંસારમાં બધો માલ ગમે તેમ ભરેલો છે. આ કટપીસની ગાંસડીમાં, સારા અને ખરાબ ટુકડાઓ છે. તે ખરીદનારની સમજ ઉપર આધાર રાખે છે કે તે પોતાના કામની વસ્તુ લઈ લે છે કે બિનઉપયોગી વસ્તુ લે છે. બધા ધર્મોમાં સારા અને ખરાબ બન્ને પ્રકારના વિચારો ઉપલબ્ધ છે. આમાં જે સારાં તત્ત્વો છે તેને આજની પરિસ્થિતિ અનુસાર ગ્રહણ કરી લેવાં જોઈએ અને જે વિચારોનો સમયની સાથે તાલમેળ બેસે તેમ ન હોય, બિન ઉપયોગી હોય તેમને દૂર કરવા જોઈએ. કેટલાક સમય પહેલાં

જમાવેલું દૂધ દહીં બની જાય છે. મીઠાઈ બનાવનાર આ દહીંમાંથી નીકળતા પાણીને ફેંકી દે છે અને મસ્કો ગ્રાહકને વેચે છે. જ્યારે આ દહીં દૂધના રૂપમાં હતું ત્યારે પાણી કાઢીને ફેંકી દેવાતું ન હતું. પ્રાચીન ધર્મગ્રંથો, ઉપદેશો, વિચારો, રીતિરિવાજો વગેરે જે તે સમયે ખૂબ ઉપયોગી, લાભદાયક અને આવશ્યક હતા. હવે આજે પરિસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ છે, જેથી આજની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગી હોય તેવી વાતોનો જ સ્વીકાર કરવો જોઈએ. જો આપણે આપણી વૃત્તિઓને હંસની જેમ સારાનરસાની જાણકાર અને વિવેકી રાખીશું અને અંધવિશ્વાસને જીવનમાં સ્થાન આપ્યા વગર થોડી બુદ્ધિમત્તાનો વધુ ઉપયોગ કરીશું તો મા ભગવતી સરસ્વતીના કૃપાપાત્ર હંસના પદાધિકારી જરૂર બની શકીશું.

બુદ્ધિના વિકાસ માટે એ જરૂરી છે કે કોઈ એક જ વાત માટે દુરાગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. પોતાની વાત બીજા માને જ તેવી હઠ રાખ્યા વગર ખુલ્લા હૃદયથી, જિજ્ઞાસુની માફક, નિષ્પક્ષપણે બુદ્ધિગમ્ય વાતને સ્વીકારી પોતાની ભૂલને સુધારવાનો જો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તમારા જ્ઞાનમાં દિન પ્રતિદિન જરૂર વૃદ્ધિ થશે. "મારી વાત સાચી અને બીજાની ખોટી" - આ વિચારપદ્ધતિ જે લોકોએ અપનાવી હશે તેઓ જ્ઞાન અને વિવેકમાં ક્યારેય પ્રગતિ નહિ કરી શકે.

વસ્તુસ્થિતિને ન સમજવાના કારણે તથા અયોગ્ય વિચારધારાને લીધે જ અધિકાંશ દુઃખો ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક સજીવ પ્રાણીનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. કોઈ પણ સજીવ પ્રાણી તેનાથી બચી શકતું નથી. મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, તેમ છતાં જ્યારે આપણું કોઈ અંગત સ્વજન મૃત્યુ પામે છે ત્યારે આપણે ખૂબ જ રડીએ છીએ. ભોજનનો ત્યાગ કરીએ છીએ અને સ્વજનની યાદમાં સુકાઈ જઈએ છીએ. આ વસ્તુસ્થિતિ આપણે જાતે જ ઉત્પન્ન કરી છે. દરેક પ્રાણીનું મરણ નિશ્ચિત છે. આ પ્રમાણે પોતાના સંબંધીનું મરણ અનિવાર્ય હતું. સૂર્યનો અસ્ત થાય છે. તે જોઈને આપણે રડીએ, તો પણ તે તેનો ક્રમ રોકવાનો નથી. આપ ભ્રમવશ એવું માની લો કે સૂરજ સદાય ચમકતો જ રહે તો આશા પ્રમાણે ફળ નહિ મળવાથી વ્યક્તિ રડે છે. આપણે જે શોક વ્યક્ત કરીએ છીએ તેમાં મરનાર વ્યક્તિ કારણભૂત નથી, પરંતુ આપણા દૃષ્ટિકોણના

દોષને લીધે મરણશીલ પ્રાણીને અમર સમજીને તેની પાસે આપણે આશાઓ રાખી હોય છે. જે વ્યક્તિનો મરનાર પાસે જેટલો વધુ સ્વાર્થ હોય છે તેટલો તે વધુ દુઃખી થાય છે. જેને મરનાર વ્યક્તિ પાસે કોઈ સ્વાર્થ કે કોઈ અપેક્ષા ન હોય તે શા માટે રડે ? દરરોજ આપણે ઘણાં મડદાં સ્મશાને જતાં અને સળગતાં જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે આંસુ નથી સારતા, પરંતુ જ્યારે પોતાના સ્વાર્થસંબંધિત સગાંવહાલાં મરી જાય છે ત્યારે આપણે રડી પડીને અડધા થઈ જઈએ છીએ.

જો અધ્યાત્મજ્ઞાનનો યોગ્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે અને પોતાના દરેક સ્વજનને મૃત્યુના મુખમાં બેઠેલો જોવામાં આવે, તેની ઉપર આશાઓના મહેલ બાંધ્યા વગર તેની સાથે પોતાનો ધર્મ સમજીને સગપણ રાખવામાં આવે તો તે સ્વજનના મૃત્યુથી આપણને ક્યારેય શોક નહિ થાય. જેની ઉપર આપણી માયામમતા નથી તે વસ્તુ નષ્ટ થઈ જાય તો આપણે ક્યાં દુઃખી થઈએ છીએ ? જો ભૌતિક વસ્તુઓ ઉપર આપણું મમત્વ ન હોય અને આપણો તેની ઉપર માલિકી હક ન હોય તો પ્રિયજનનો વિરહ, ચોરી, હાનિ વગેરે કારણોથી થતા દુઃખ અને શોકથી આપણે સફળતાથી બચી શકીએ છીએ. "સંસારની દરેક વસ્તુ નાશવંત છે, તેનો કોઈ પણ ક્ષણે નાશ થઈ શકે છે, મારું કર્તવ્ય એ છે કે પ્રાપ્ત વસ્તુઓ પ્રત્યે નિર્લેપ ભાવે હું મારી પોતાની જવાબદારી અદા કરતો રહું." આ વિચાર દૃઢતાપૂર્વક જો હૃદયમાં પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવે તો આપણે આપણાં મોટા ભાગનાં માનસિક દુઃખોને દૂર કરી શકીએ છીએ.

આપણે આપણી ભૂલને કારણે જ શારીરિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં મૂકી બીમારીઓને આમંત્રણ આપીએ છીએ. આહારમાં અસાવધાની, પ્રાકૃતિક નિયમોની અવગણના, શક્તિઓનો વધુ પ્રમાણમાં વ્યય એ શરીરની તંદુરસ્તીના દુશ્મન છે. જે લોકો શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર વધુ ધ્યાન આપે છે, સ્વાસ્થ્ય માટેના નિયમોનું સારી રીતે પાલન કરે છે. તેઓ મજબૂત અને નીરોગી રહે છે. યુરોપ- અમેરિકાના નિવાસીઓનાં શરીર કેટલાં સ્વસ્થ અને સુદૃઢ રહે છે ! તેઓ આપણી માફક ભાગ્યને દોષ દીધા વગર આહારવિહારના નિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરે છે તથા બુદ્ધિ અને વિવેકનો ઉપયોગ કરી નીરોગી રહે છે. આને કારણે

તેઓનાં શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ હોય છે અને અલ્પાયુમાં તેઓનું મૃત્યુપ્રમાણ ઘણું જ ઓછું હોય છે. આપણા દેશમાં પણ ઉચ્ચ વર્ણના લોકો કરતાં નીચ વર્ણના લોકોમાં અજ્ઞાનતા અને તંદુરસ્તીની ઉપેક્ષાને કારણે બીમારી તેમજ મૃત્યુનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. પોતાના પ્રયત્નથી જ પોતે સુંદર તંદુરસ્તી મેળવે છે, પણ જો આળસ કરે તો શરીરમાં ખરાબી આવ્યા વગર રહેતી નથી. સ્વસ્થ શરીરની ચાવી તમારી પાસે જ છે. તમારા શરીરના રાજા તમે જ છો. તેમાં કોઈ હસ્તક્ષેપ કરી શકે તેમ નથી. વૈદ્ય-ડૉક્ટર સલાહ આપી શકે, દવા આપી શકે, પરંતુ સ્વસ્થ આરોગ્યની ચાવી તેમની પાસે થોડી છે ? ચાવી તો તમારા આંતરિક મનમાંથી જ શોધી કાઢવાની છે.

ધનોપાર્જન, વિદ્યાધ્યયન અને બુદ્ધિ - આ ત્રણેય સંપત્તિ સખત પરિશ્રમ, નિરંતર પ્રયત્ન, ઊંડી લગન અને સાહસપૂર્ણ ઉત્સાહ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. જે લોકો આજે તમને અમીર દેખાય છે તેઓ રાતોરાત પૈસાદાર થઈ ગયા નથી. તેમણે રાતદિવસ જોયા વગર સખત મહેનત દ્વારા અમીરી મેળવી છે. જેઓ આજે વિદ્વાન તરીકે ઓળખાય છે તેમણે પણ વર્ષો સુધી મગજને વ્યાયામ આપ્યો છે. વર્ષો સુધી પુસ્તકો ઉથલાવ્યાં છે. ખેલકૂદ, હરવું ફરવું, મનોરંજન વગેરેનો ત્યાગ કરી સતત અભ્યાસમાં દટાયેલા રહ્યા છે. જેઓને તમે બુદ્ધિમાન ગણો છો તેમણે પણ સરળતાથી બુદ્ધિમાની હાંસલ કરી નથી. તેઓએ પણ બુદ્ધિમાનો સાથે સતત સત્સંગ કર્યો છે, ઠોકરો ખાધી છે, બુદ્ધિરૂપી ઘોડાને ચારે તરફ દોડાવ્યો છે, સમસ્યાઓને હલ કરવા માટે ગંભીર મનન કર્યું છે, જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે કષ્ટદાયક રાહ પણ અપનાવ્યો છે. આમ, જો દરેક પ્રકારે ભોગ ન આપત તો ક્યારેય તેઓ ધનવાન, વિદ્વાન કે બુદ્ધિમાન ન બની શકત. પરિશ્રમી માણસ લક્ષ્મી મેળવે છે અને કાયર માણસ દૈવ, દૈવ પોકારે છે. જો તમે સંપત્તિ મેળવવા માગતા હો તો ભેટસ્વરૂપે કોઈ બહારના માણસ પાસેથી તે મળી શકે નહિ. તેને મેળવવા માટે પોતાની યોગ્યતા અને ક્રિયાશીલતા પુરવાર કરવી પડશે.

સમાજમાં જે લોકોના મિત્રો, ભક્તો અને પ્રશંસકો છે અને જેઓ મિત્રતા, પ્રતિષ્ઠા અને પ્રશંસા મેળવી શક્યા છે તેઓને જોઈશું તો તેમનામાં

રહેલા સદ્‌ગુણોનો પરિચય થશે. તેઓમાં રહેલી વિશેષતાઓને લીધે જ લોકો તેમના તરફ આકર્ષાતા હોય છે. મફતના માલની જેમ પ્રતિષ્ઠા તેમજ પ્રશંસા તેઓને રાતોરાત નથી મળતી, પરંતુ ખૂબ મહેનત તેમજ ભોગ આપ્યા બાદ આ પ્રતિષ્ઠા તેમજ પ્રશંસા મળતી હોય છે. સુગંધ વગરનાં ફૂલો પાસે ભમરા નથી આવતા. જે ફૂલોમાં મનમોહિની સુગંધ રહેલી છે તેને જ પોતાની આજુબાજુ ભમરાઓના ગુંજારવનો લાભ મળે છે. કમળની આજુબાજુ ભમરાઓ ગુંજારવ કરતા હોય છે તેમાં કમળ ઉપર ભમરાઓની કૃપા નથી, પરંતુ કમળની પોતાની વિશેષતા છે. જે ફૂલોમાં સુગંધ નથી તેનો કોઈ ભાવ પણ નથી પૂછતું.

કોઈ વ્યક્તિને અનાયાસે ક્યારેક બહુ જ મોટી સંપત્તિ હાથ લાગી જાય, તો તેને ભાગ્યશાળી ગણવામાં આવે છે, પરંતુ આ એક અપવાદરૂપ કિસ્સો ગણી શકાય. એ જ રીતે રસ્તે ચાલતાં કોઈને રૂપિયા ભરેલું પાકીટ અથવા થેલી મળી જાય તો તે અપવાદ છે. અનાયાસ સંપત્તિ કે ધન મળવાનાં બે કારણ હોઈ શકે. કાં તો તેના પૂર્વજન્મના સંચિત કર્મનું ફળ મળવાનું બાકી હોય અને તે ફળ અત્યારે મળ્યું હોય અને બીજું કારણ એ હોઈ શકે કે તે સંપત્તિ અથવા પૈસા દેવાના સ્વરૂપે મળ્યા હોય અને આગળ જતાં તે ચૂકવવું પડે. મફતનો માલ તો ક્યારેય મળતો નથી. જો તમને પૂર્વજન્મનું સંચિત કર્મ પ્રાપ્ત થયું હોય તો બેંકમાં જમા કરાવેલા પૈસા જરૂર મળે છે. બેંકમાં જમા થયેલા પૈસા પણ તમારી મહેનતનું જ પરિણામ છે. દેવું કરી ભપકો બતાવવાનો શો અર્થ ? એમાં ગૌરવ લેવા જેવું શું છે ?

ભાગ્યોદય પણ એક આકસ્મિક ઘટના છે, જેનો લાભ આકસ્મિક કારણોસર કોઈકને જ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા અપવાદો એક કે બે ટકા જ હોય છે. આત્મનિર્ભરતાનો સિદ્ધાંત જ સાચો છે. મનવાંછિત સફળતા પ્રાપ્ત કરવા આત્મનિર્ભરતા હોવી જરૂરી છે. "જે વ્યક્તિ જેના માટે પાત્ર છે તેને તે જ વસ્તુ મળે છે." આ એક સર્વમાન્ય હકીકત છે.

તમે તમારા ઉપર વિશ્વાસ રાખો અને આત્મનિર્ભર બનો. અધ્યાત્મવાદનો સિદ્ધાંત છે કે પોતાની દુઃખમય પરિસ્થિતિને દૂર કરવા અને સુખમય પરિસ્થિતિ ઊભી કરવા આત્મનિરીક્ષણ તથા તેના મૂળનું

સંશોધન કરો. દરેક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરનાર અને તેને હલ કરનાર કેન્દ્રબિંદુ આપણી અંદર જ છે, જેથી અન્ય ઉપર અવલંબિત થવા કરતાં આત્મનિરીક્ષણ, સંશોધન અને સંપાદનને આધારે જ સફળતા મેળવો. તમારી પાસે આંતરિક યોગ્યતા હશે તો બહારની સહાયતા મળવાની જ છે. એક વ્યક્તિ એવી છે, જેને લોકો માન આપે છે, તેની ઉપર વિશ્વાસ કરે છે, મદદ કરે છે અને બીજી વ્યક્તિ સાથે તેનાથી ઊલટો વ્યવહાર કરવામાં આવે છે. આથી "સંસારના લોકો પક્ષપાતી છે" એમ કહેવું યોગ્ય નથી. બંને વ્યક્તિઓના ગુણ, સ્વભાવ, બુદ્ધિચાતુર્ય અને આચરણનું સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ નિરીક્ષણ કરીશું તો ખ્યાલ આવશે કે બંને વ્યક્તિઓમાં કેટલો આભ-જમીનનો ફેર છે. જીવનની સફળતા નિષ્ફળતાનો આધાર માણસના ગુણ-અવગુણ અને સ્વભાવ ઉપર રહેલો છે. જો આપણે ઉન્નતિ કરવી હોય અને આગળ વધવું હોય તો પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરનાર મૂળ કેન્દ્ર જે તમારી અંદર છે તેના સુધાર અને પરિવર્તન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

પોતાના વિશ્વાસ અને સિદ્ધાંતો ઉપર શ્રદ્ધા રાખો

અધ્યાત્મવાદની ત્રીજી આધારશિલા શ્રદ્ધા છે. પગ મૂકવા માટે જગ્યા મળે તો જ સરખી રીતે તે જગ્યાએ ઊભા રહી શકાય છે. જેનું કોઈ સ્થાન નથી, કોઈ નિર્ભરતા નથી, કોઈ ઉદ્દેશ્ય નથી, એવી વ્યક્તિ પોતાને માટે અને બીજાના માટે પણ ખતરનાક છે. ભારતીય દંડ સંહિતાની કલમ ૧૦૮ એવા લોકોને લાગુ કરવામાં આવે છે, જે નિરુદ્દેશ્ય ફરે છે, કાર્યક્રમ અથવા આધાર વગર રખડે છે. આ કાયદો બનાવનાર વિદ્વાન વિચારકનો મત છે કે એવી વ્યક્તિ અપરાધ તરફ ધકેલાય છે, પ્રવૃત્ત બને છે અને સમાજને માટે ઘાતક સિદ્ધ થાય છે. એટલે તેની નિરુદ્દેશ્યતા ઉપર પ્રતિબંધ લગાવવો આવશ્યક છે. ઉપરના કાયદા પ્રમાણે પોલીસ આવી કોઈ પણ વ્યક્તિને પકડી લઈ એક વર્ષ માટે જેલમાં મોકલી શકે છે. જેમ બદમાશી અપરાધ છે તેમ વિશ્વાસની અસ્થિરતા પણ માનસિક ગુનો છે. જે વ્યક્તિ પાસે કોઈ સિદ્ધાંત, ઉદ્દેશ્ય અને આધાર નથી તે ખોટા માર્ગે જ દોરાશે. સ્થિરતાના અભાવે હવાના સપાટાની સાથે તૂટેલાં પાંદડાંની માફક અહીં

તહીં ઊડ્યા કરશે, ક્યારે ક્યાં જઈ પહોંચશે તે કહી શકાય નહિ.આજે તમને વિશ્વાસ છે કે દેશભક્તિ આપણું કર્તવ્ય છે, પણ તમે દેશદ્રોહી બની પણ જાઓ. આજે હિન્દુ હો, કાલે મુસલમાન થાઓ અને પછી ખ્રિસ્તી બનો. આજે ટોપી પહેરો, કાલે ટોપો પહેરો. પછી સાફો બાંધો, તે પછી પાઘડી પહેરો. આજે વિવાહ કરી પત્ની લાવો, કાલે છૂટાછેડા લો, આજે દાન આપો, કાલે પાછું લો. આ રીતે વિચારો અને વિશ્વાસની અસ્થિરતાને લીધે મન ફાવે તેવું વર્તન કરશે અને માનસિક અપરાધી થઈ જશે. આજે વચન આપે અને કાલે ફરી જાય. લોકોનો પણ તેના ઉપરથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. આવા લોકો પોતાના વિચારોમાં તો અસ્થિર હોય છે જ, પરંતુ અન્યને પણ અડચણરૂપ થાય છે. આ રીતે બીજાને તે મદદરૂપ થઈ શકતા નથી.

અસ્થિર વિચાર ધરાવનારા અને સિદ્ધાંત વગરના લોકોની આ સંસારમાં અછત નથી. ચોરી ન કરવાનો ઉપદેશ આપનાર માણસો જ તક મળતાં ચોરી કરવાનું ચૂકતા નથી. બ્રહ્મચર્યના સમર્થક હોય તે પણ વ્યભિચારી હોય છે. ઈશ્વરનું બધી જ જગાએ અસ્તિત્વ છે એમ કહેનારા મંદિરમાં જઈ ભજન કરતા જોવા મળે છે. ધર્મને આમ મહત્ત્વ આપનારા લોકો ખોટી સાક્ષી આપતા, અપહરણ કરતા અને અનીતિ કરતા જોવા મળ્યા છે. ગીતાનું વ્યાખ્યાન કરનારા લોકો આત્માની અમરતા વિશે પ્રવચનો આપે, પરંતુ સમય આવ્યે મરવા માટે તો ઠીક, પરંતુ મામૂલી ઘા સહન કરવા પણ તૈયાર હોતા નથી. એક પરિચિત સાધુ મહાત્માનો ૧૭ વર્ષથી ગીતાની કથા કહેવાનો વ્યવસાય હતો. કથા દ્વારા તેમને ખૂબ જ ધન મળતું. સારી એવી સંપત્તિ તેમની પાસે ભેગી થઈ ગઈ હતી. એક દિવસ તેમને ઘેર ડાકુઓ આવ્યા. પૈસા વગેરે લૂંટી તે ડાકુઓએ તેમની ધર્મપત્ની અને કુંવારી છોકરી ઉપર બળાત્કાર કર્યો. સાધુ મહાત્મા ડાકુઓથી બચીને એક ખાટલીની પાછળ છુપાઈને આ દૃશ્ય જોઈ રહ્યા હતા. મારા ખાવાના ભયથી ડાકુઓનો સામનો કરવાની તેમનામાં હિંમત નહિ હોવાને કારણે લોહી ઊકળી ઊઠે તેવું દૃશ્ય હોવા છતાં તેઓ ચૂપચાપ બેસી રહ્યા.

જો સાચે જ સાધુ મહાત્માને ગીતાના ઉપદેશનું જ્ઞાન હોત અને આત્માની અમરતા ઉપર સાચા દિલથી વિશ્વાસ હોત તો આત્માના

અવાજને તે આ રીતે દબાવી રાખત નહિ અને મૃત્યુથી ડરત પણ નહિ. આપણે એવું કહેતા નથી કે તેઓ ગીતાને ખોટી માને છે અથવા અમરતાની વાત કોઈ કપટથી કરે છે. જ્યાં સુધી વિચારોનો સવાલ છે ત્યાં સુધી તેઓ પોતાના વિચારો માટે સાચા છે, પરંતુ એ વિચારોમાં તેમનો દૃઢ વિશ્વાસ નથી, જેને 'શ્રદ્ધા' કહી શકાય. વિચાર એક એવું તત્ત્વ છે,જેની ઉપર થોડુંક પણ દબાણ આવવાથી સરળતાથી બદલાઈ જાય છે. કોઈ વિદ્વાન અથવા બુદ્ધિશાળી માણસ તર્ક તેમજ વાદવિવાદ અને ચર્ચા દ્વારા તમને હરાવી શકે છે. તેમની યુક્તિઓ અને પ્રમાણો એટલાં ચોટદાર હોય છે કે તમે નિરુત્તર થઈને હાર માની લો અને તમારી પોતાની જ ભૂલ છે તેવું સ્વીકારી લો. વધુમાં સંભવ છે કે તમે તમારો વિચાર બદલી દો. જો દુર્ભાગ્યે પરસ્પર વિરોધાભાસી તર્કવિતર્ક કરવામાં આવે તો તમને પણ તમારા વિચારો બદલવા માટે ફરજ પડે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર પહોંચવું બહુ અઘરું થઈ પડે છે. બુદ્ધિભ્રમ થઈ જાય છે. એ જ રીતે જો કોઈ ભારે કષ્ટ, પીડા, આઘાત, વ્યથા અને વેદના સહન કરવાનો વારો આવે તો તેના દબાણથી પણ તમારે વિચારો બદલવા પડે. ચોરોએ ચોરી કરતાં પહેલાં નક્કી કર્યું હોય છે કે ચોરી કરતાં પકડાઈ જતાં આપણે આપણા સાથીદારોનાં નામો કહી દઈશું નહિ, પરંતુ ભારે સજા અને દંડ થવાની બીકથી તેઓને પોતાનો વિચાર બદલવો પડે છે અને નછૂટકે પોતાના સાથીદારોનાં નામ કહી દેવાં પડે છે. લોભને લીધે પણ વિચાર બદલાઈ જાય છે. રૂપિયાની લાલચ, રૂપસૌંદર્યની લાલચ, ખ્યાતિની લાલચ કે મનોરંજનની લાલચ મોટા મોટા વિચારશીલ માણસોને પણ ડગાવી મૂકે છે. પોતાની પત્ની અને પુત્રીનું અપમાન થતું જોતા હોવા છતાં શરીર ઉપર કષ્ટ આવશે તે ભયને કારણે પંડિતજીના અમરતાના વિચાર ક્ષણવાર માટે વિલીન થઈ જાય તો કોઈ આશ્ચર્યની વાત નથી.

ઘણા માણસો જે કામ કરે છે તેનાથી વિપરીત વિચારો ધરાવે છે. તેમના બહારના આચરણ કરતાં તેમની અંદરના વિચારો કંઈક જુદા જ હોય છે. કાર્ય અને વિચારોનું સામંજસ્ય ન હોવું તે વિચારોની વિષમતા દર્શાવે છે. અધકચરી વિચારશક્તિને કારણે જ્યારે ખરી તક અને

પરીક્ષણનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ ફરી જાય છે અને જે બાજુ હવા હોય તે બાજુ મોં ફેરવી લે છે. વિચારોની આ અસ્થિરતા જ માનવીની માનસિક બદમાશી પ્રગટ કરે છે. શારીરિક સ્થિતિને કારણે તેમને કલમ ૧૦૯ પ્રમાણે જેલની હવા ખાવી પડે છે.

જો મનુષ્યને પોતાનામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ ન હોય તો પવનની લહેરની સાથે અહીં તહીં ભટકતો રહેશે અને જીવનમાં કોઈ મોટી ઉન્નતિ કરી શકશે નહિ. એક કિલોમીટર પૂર્વમાં ગયા અને પાછા ફર્યા, અડધો કિલોમીટર પશ્ચિમમાં આવ્યા, ફરી વિચાર બદલ્યો, બે કિલોમીટર ઉત્તરમાં ગયા, ફરી સમજણ પડતાં પશ્ચિમ તરફ ચાલવા માડ્યું, દોઢ કિલોમીટર ચાલ્યા પછી ત્યાં રોકાઈ ગયા અને કઈ બાજુ જવું તે માટે વિચારવા લાગ્યા. આ રીતે મહિનાઓ સુધી ચાલનાર મનુષ્ય કોઈ નિશ્ચિત સ્થાને પહોંચી શકતો નથી, પરંતુ સતત એક જ દિશામાં ચાલનાર એક મહિનામાં વધુ અંતર કાપી શકે છે. જેની પાસે સુદૃઢ વિશ્વાસ છે, પરિપક્વ નિર્ણય છે અને જે પોતાના સિદ્ધાંતોમાં સ્થિર અને અડગ રહે છે તે વ્યક્તિ સમાજમાં પોતાનું સ્થાન નિશ્ચિત કરી લે છે. મજબૂતીનો આદર થાય છે. જે આ વિશ્વાસ ઉપર અડગ રહે છે તેને પૂરતો લાભ થાય છે. દૃઢતામાં એક પ્રકારની શક્તિ છે અને શક્તિશાળી માણસ વીર પુરુષોની જેમ સન્માનિત થાય છે.

મહાપુરુષોની સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે તેઓ પોતાના વિચારોને પૂરી નિષ્ઠાથી વળગી રહે છે. તેમને પોતાના ઉદ્દેશો ઉપર પૂરી શ્રદ્ધા હોય છે. આ શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠાની પ્રેરણાથી તેઓ પોતાનું કાર્ય કરે છે. ગમે તેટલાં કષ્ટો કે પ્રલોભનો તેમની સામે આવે, છતાં તેઓ કોઈ પણ રીતે વિચલિત થતા નથી. પોતાની નિષ્ઠા માટે તે સર્વસ્વની બાજી લાગવી દે છે. પ્રાણોની આહુતિ પણ આપી દે છે. પોતાના દૃઢ નિશ્ચયમાંથી જરા પણ વિચલિત થતા નથી. માણસની દૃઢતા જ તેની સૌથી મોટી પ્રામાણિકતા છે. તેની પ્રામાણિકતાને લીધે જ લોકો તેની ઉપર વિશ્વાસ મૂકે છે. જે વ્યક્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકવામાં આવે છે તે ખરેખર મહાન છે. તેની મહાનતા સદાને માટે અમર રહે છે. દૃઢતાનો બહુમૂલ્ય ગુણ ક્યારેય છૂપો રહેતો નથી. તેને ઓળખનાર, કદરદાન અને પારખનાર

લોકો તો મળી જ જાય છે. ઘણા મહાપુરુષોના વિચારો થોડાઘણા વિસંગતતાપૂર્ણ હતા, છતાં તેઓની નિષ્ઠા, શ્રદ્ધા અને દઢતાએ તેમને પ્રાતઃસ્મરણીય અને પૂજનીય બનાવી દીધા છે.

મહારાણા પ્રતાપનું જંગલોમાં રહેવું, ભામાશાહનું દાન, હકીકતરાયનું દીવાલમાં ચણાઈ જવું, બંદા વૈરાગીને ઊકળતા તેલમાં નાખવા, રામનો વનવાસ, હરિશ્ચન્દ્ર દ્વારા પોતાની ધર્મપત્ની અને બાળકને વેચવાં, દધીચિનું અસ્થિદાન, મોરધ્વજનું પુત્રબલિદાન, રાણી પદ્મિનીનો અગ્નિદાહ, સુકરાતનું વિષપાન, ઈસુ ખ્રિસ્તનું ક્રોસ ઉપર ચઢવું વગેરે પ્રસંગો નિષ્ઠા ઉપર જ આધારિત છે. પોતાના વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાની રક્ષા કાજે પોતાનું સર્વસ્વ હોમી દેવાનું કામ શ્રદ્ધાળુ આત્માઓનું જ છે. આજના યુગમાં અસ્થિર વિશ્વાસ ધરાવનાર લોકો તો તક મળતાંની સાથે જ ફરી જાય છે. બાળક હકીકતરાયે દીવાલમાં ચણાઈ જવું પસંદ કર્યું પણ હિન્દુધર્મ ન છોડ્યો. આજનો કોઈ ચાલાક છોકરો હોત તો મરવા કરતાં મુસલમાન બનવાનું જલદી સ્વીકારી લેત. પ્રાચીન સમયમાં વચનપાલન માટે, ધર્મરક્ષા માટે, સિદ્ધાંતો માટે, મોટામાં મોટી કુરબાની આપવા પણ લોકો તૈયાર થઈ જતા. આજે પરિસ્થિતિ બદલાઈ ચૂકી છે. હવે છળકપટ, દાવપેચ, સ્વાર્થ તથા અધિક લાભ પ્રાપ્ત કરવાનો વ્યાપાર ચાલે છે. લોકો ફેશનની જેમ વિચારો અપનાવે છે અને જ્યાં સુધી અનુકૂળ હોય ત્યાં સુધી તેનું પાલન કરે છે અને જ્યારે ઈચ્છા થાય છે ત્યારે બિલકુલ સફાઈદાર હજામત કરાવે છે. મોટાંમોટાં ભાષણો આપી સામ્યવાદનું મહત્ત્વ સમજાવનાર લોકો સ્વયં પૂંજીવાદી બની ગયા છે. ધર્મની અગત્યતા સમજાવનાર સાધુઓ સ્વયં અધર્મી બની ગયા છે. આ દૃષ્ટાંતો જ બતાવે છે કે લોકોએ વિચારોને ફેશન કરતાં વધુ મહત્ત્વ નથી આપ્યું.

જેમણે વૈદિક ધર્મની રક્ષા કાજે પોતાના પ્રાણની પણ પરવા કર્યા વિના ઘરનો ત્યાગ કર્યો તેવા શંકરાચાર્ય ક્યાં છે ? જ્યાંત્યાં અપમાન સહન કરી પરિભ્રમણ કરતા રહી અંતે ઝેરનો કડવો ઘૂંટ પીને પોતાના પ્રાણનો ત્યાગ કર્યો તેવા દયાનંદ ક્યાં છે ? પ્રાચીનકાળમાં ઋષિઓ સૂકા રોટલા ખાઈને પોતે પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન શિષ્યોને ઘૂંટીઘૂંટીને આપતા હતા

અને આજનો શિક્ષક કે અધ્યાપક વધુ પગાર મેળવી થોડા કલાકો વર્ગોમાં ભણાવીને નવરો થઈ જાય છે. ઋષિમુનિઓ પણ ધારત તો પોતે પ્રાપ્ત કરેલી વિદ્યાના બદલામાં ધનસંપત્તિ મેળવી શકતા હતા, પરંતુ તેમની સમક્ષ કર્તવ્યપાલનનો સિદ્ધાંત હોઈ તેના પાલન માટે ગરીબીમાં જીવન વિતાવવું સામાન્ય બાબત હતી.

અધ્યાત્મવાદના આચાર્યોએ હંમેશાં મનુષ્ય શ્રદ્ધાળુ બને એ વાત ઉપર ભાર મૂક્યો છે. કોઈ પણ સિદ્ધાંત અપનાવતી વખતે તેના વિશે પૂરતું ચિંતન-મનન થવું જોઈએ. ખૂબ જ સમજી વિચારીને દૃઢતાપૂર્વક તેનું પાલન કરવું જોઈએ. વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા એટલાં દૃઢ હોવાં જોઈએ કે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કે પરીક્ષાનો સમય આવે તો પણ દૃઢતાથી તેમને વળગી રહેવું જોઈએ. પોતાના સિદ્ધાંતોના પાલન માટે અથવા વળગી રહેવા માટે ત્યાગ અને બલિદાનની પણ તૈયારી રાખવી જોઈએ.

તર્ક એ સારી વસ્તુ છે. તેની સહાયતાથી સત્ય જાણી શકાય છે. અંધવિશ્વાસ અને પાખંડને ખુલ્લાં પણ પાડી શકાય તેમ જ થોડેઘણે અંશે તેનાથી પથપ્રદર્શન પણ થાય છે, પરંતુ તેની પણ મર્યાદા હોવી આવશ્યક છે. જીવનના મૂળ સ્રોતમાં ઉત્સાહ તર્કથી નહિ, પણ શ્રદ્ધાથી પેદા થાય છે. જીવનમાં દૃઢતા, ત્યાગભાવના, સેવાપરાયણતા અને સ્થિરતા શ્રદ્ધા દ્વારા જ આવે છે. લોભ અને કષ્ટોને છોડીને જ્યારે મનુષ્ય લોખંડના થાંભલાની માફક અડગ રહે ત્યારે સમજવું કે શ્રદ્ધારૂપી સુદૃઢ શિલા સુધી તેનાં મૂળ પહોંચી ગયાં છે. કેવળ તર્કજન્ય વિચાર બહુ કમજોર હોય છે. પત્તાંના મહેલની માફક તે હવાની એક લહેરખીથી વેરવિખેર થઈ જાય છે.

ગુરુનું બહુ મોટું માહાત્મ્ય બતાવવામાં આવ્યું છે. કોઈ કોઈ જગ્યાએ તો ગોવિંદ કરતાં પણ ગુરુને મોટા બતાવ્યા છે. ગુરુને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશની ઉપમા આપવામાં આવી છે. ગુરુભક્તિને ઈશ્વરભક્તિ કરતાં પણ ઊંચી બતાવવામાં આવી છે. અહીં એક વ્યક્તિને કેન્દ્રમાં રાખી શ્રદ્ધાનાં બીજ વાવવાનો પ્રયત્ન છે. બાળકોને ગુરુભક્તિ દ્વારા સિદ્ધાંતો અને ઉદ્દેશ્યો ઉપર શ્રદ્ધા રાખવા માટેની સાધનાનું પ્રારંભિક શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું. ઉચ્છૃંખલતા, ઉદંડતા અને સ્વેચ્છાચારની

વિરુદ્ધ આ એક સ્વૈચ્છિક માનસિક નિયંત્રણ છે, જે દ્વારા મોટામોટા માનસિક લાભો અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. શિષ્યની માન્યતા અનુસાર ગુરુનો દરજ્જો ગોવિંદથી મોટો થશે નહિ. શિષ્ય માટે તો ગુરુ એક અપૂર્ણ પ્રાણી જ રહે છે, પરંતુ પોતાની ભાવનાની દૃઢતાને લીધે શિષ્ય તેમનો એટલો બધો લાભ ઉઠાવી શકશે, જેટલો ગોવિંદ દ્વારા ઉઠાવી શકાય છે. દ્રોણાચાર્યે પોતાની ધનુર્વિદ્યાનું બધું જ જ્ઞાન પાંડવોને શીખવીને તેઓને ધનુર્વિદ્યા શિખવાડી હતી, પરંતુ દ્રોણાચાર્યની માટીની મૂર્તિ બનાવીને તેમની શિષ્ય બની ધનુર્વિદ્યા શીખનાર ભીલપુત્ર એકલવ્યે તે વિદ્યામાં પાંડવો કરતાં પણ વધુ પ્રાવીણ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હતું. અરે,એટલે સુધી કે દ્રોણાચાર્ય પણ તેનાથી પાછળ રહી ગયા હતા. અહીં એકલવ્યનું આ ઉદાહરણ શ્રદ્ધાને આધારે પોતાની અંદર સંગ્રહાયેલ અનંત વિદ્યાઓના ભંડારને જાગૃત કરી લીધો તે દર્શાવે છે. ગુરુ-શિષ્યના આ પ્રકરણે એક મહાન સત્યને પોતાની અંદર સંગ્રહીત કરી રાખ્યું છે. આજે 'ગુરુ'ના વિકૃત રૂપને ભલે 'ગોબર' તરીકે જોવામાં આવે પણ મૂળમાં ગુરુ માહાત્મ્યનું તત્ત્વજ્ઞાન શ્રદ્ધાનું પ્રારંભિક બીજારોપણ કરવા માટે નિમિત્તરૂપ છે.

અનેક આચાર્યો દ્વારા નિર્મિત વિભિન્ન આધ્યાત્મિક સાધનાઓ શ્રદ્ધા પેદા કરવા માટેના પ્રયત્નો જ છે. આ આધ્યાત્મિક સાધનાઓ ભિન્ન લાગે છે, પરંતુ તેમનો ઉદ્દેશ્ય તો એકસરખો જ છે. આ સાધનાઓના પરિણામસ્વરૂપ જે ફળ મળે છે તેનો યશ શ્રદ્ધાને ફાળે જ જાય છે. શ્રદ્ધા એક પ્રબળ આધ્યાત્મિક શક્તિ છે. તેની પ્રચંડ પ્રેરણાથી વ્યક્તિમાં રહેલી વિશિષ્ટ શક્તિઓ પ્રસ્ફુટિત થાય છે. સાધકને જ તેનો ચમત્કાર જોવા મળે છે. અધ્યાત્મવાદ સાધકને શક્તિશાળી બનાવવાની વિદ્યા છે. આ વિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય તમારામાં રહેલ અપૂર્ણતા અને અસ્થિરતાને દૂર કરી સ્થિરતા તેમજ શક્તિનો સંચાર કરવાનું છે. સમસ્ત સાધનાઓ "શ્રદ્ધા દ્વારા શક્તિનું ઉપાર્જન" કરવાનું શીખવે છે. આ ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે સાધનાનું અસ્તિત્વ ટકી રહ્યું છે.

આજની પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં ભલે લોકો દેવીદેવતાઓની ઉપાસના, મંત્રતંત્રની સાધના તેમજ ગુરુ-શિષ્યની પરંપરામાં વિશ્વાસ

ન રાખે. મારો તે માટે કોઈ આગ્રહ નથી. જ્યારે બીજા રસ્તાઓ હોય ત્યારે પોતાની સુવિધા અને રુચિ પ્રમાણે રસ્તો પસંદ કરવો જોઈએ. મુખ્ય વાત એ છે કે દરેક વિચારમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. શ્રદ્ધાને તમારા જીવનમાં સ્થાન આપો. તમારી પોતાની મહાનતામાં શ્રદ્ધા રાખો, તમારી પત્નીના પ્રેમમાં વિશ્વાસ રાખો, બાળકોની નિષ્કપટતા ઉપર ભરોસો રાખો,માતાપિતા અને ગુરુજનોના વાત્સલ્ય ઉપર વિશ્વાસ મૂકો. આ દુનિયામાં પાપ કરતાં પુણ્યની માત્રા વધુ છે. અધર્મ કરતાં ધર્મ વધુ છે. બુરાઈ કરતાં ભલાઈ પણ વધુ છે. પ્રકાશ કરતાં અંધકાર ઓછો છે. આ માન્યતામાં આગળ વધો. અવિશ્વાસ અને આશંકાને સ્થાન ન આપતાં પોતાનાં પ્રિયજનો ઉપર ભરોસો રાખો.

સંસારમાં છળકપટ, ઠગવિદ્યા અને બનાવટનું પ્રમાણ વધુ છે, પરંતુ ત્યાગ, સ્નેહ, સરળતા અને સચ્ચાઈ કરતાં તેની માત્રા ઓછી છે. આ સંસાર ઈશ્વરની પુણ્યકૃતિ છે. જેથી આપણને ઉપયોગી અને આનંદદાયક વસ્તુ હોય તેને પહેલાં અપનાવવી જોઈએ. તમે પણ સમર્થ છો, દૃઢ છો વચનપાલન કરો છો, સાચા અને ઈમાનદાર છો. તમારામાં દોષો જરૂર હશે, પરંતુ નિસ્સંદેહ તમારામાં સાચા ગુણો પણ રહેલા છે અને દોષો કરતાં સારા ગુણોની માત્રા વધુ હોઈ આ સાત્ત્વિક અંશોનું વારંવાર અવલોકન કરતા રહો. તમારામાં રહેલી મહાનતા ઉપર વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખો.

'પરમાર્થ' તમારું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ, કારણ કે સ્વાર્થનું ખરેખર સુંદર વૈજ્ઞાનિક વિધાન પરમાર્થ છે. બીજાને લાભ થાય તેવું વિચારવું એ જ સૌથી ઉત્તમ લાભ છે. આથી પરમાર્થ ઉપર તેમજ તમારી પવિત્રતા ઉપર શ્રદ્ધા રાખો. એવા વિશ્વાસ અને સિદ્ધાંતોનું સંપાદન કરો, જેનાથી લોકકલ્યાણની દિશામાં આગેકૂચ થાય. એવા વિશ્વાસ અને સિદ્ધાંતોને હૃદયના ઊંડાણ સુધી લઈ જાઓ. સાથેસાથે એટલી દૃઢતા તો એકઠી કરી જ લો, જેનાથી ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ તેમજ પ્રલોભનો સામે આવે તો પણ સહેજ પણ વિચલિત થયા વિના દૃઢતાથી તેમનો મુકાબલો કરી શકો. એ દૃઢતા, વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા તમારા જીવ કરતાં પણ વહાલાં હોવાં જોઈએ. પોતાની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસયુક્ત માન્યતાની રક્ષા કાજે

ગમે તેવાં જોખમો ઉઠાવવા પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ, ચાહે પ્રાણની આહુતિ કેમ ન આપવી પડે.

અધ્યાત્મવાદ બતાવે છે કે તમે તમારી મનોભૂમિ એવી રીતે તૈયાર કરો કે તેમાં કોઈ વિશ્વાસનું બીજારોપણ કરવામાં આવે તો દૃઢતાપૂર્વક તેની પડખે ઊભા રહેવું. તર્ક દ્વારા સારા- નરસાને ઓળખો. અસત્યરૂપી અંધકારમાં સત્યને શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો. જો એવું વિચારવામાં આવે કે ઘરડાં મા-બાપની સેવા પાછળ ખર્ચ કરવાથી શું લાભ ? એના બદલે પત્નીને ઘરેણાં બનાવી આપું, જેથી મારી સેવા તો કરે. તર્કની દૃષ્ટિએ મા-બાપને એક ખૂણામાં નાખી રાખી પોતાની પત્નીનાં ઘરેણાં બનાવવાં બરાબર છે, કારણ કે તાત્કાલિક પ્રત્યક્ષ લાભ તો એમાં જ છે, પરંતુ જો જીવનનિર્માણની દિશામાં આવા તર્કોને સ્થાન આપી તેનો અમલ કરવામાં આવે તો સમગ્ર સાત્ત્વિકતા અને મહાનતાનો હ્રાસ થશે. માનવીમાં પશુતા સિવાય કશું રહેશે જ નહિ. જેથી તમારા અંતઃકરણમાં રહેલા દૈવી ગુણો ભલે તર્કની દૃષ્ટિએ બરાબર ન લાગે, પરંતુ આ દૈવી ગુણોને તમે છોડશો નહિ, શ્રદ્ધાપૂર્વક દૃઢતાથી તેની રક્ષા કરો અને અડગ રહો.

જો તમે અધ્યાત્મવાદી બનવા ઈચ્છતા હો તો તેના ત્રણ મુખ્ય સિદ્ધાંતોને બરાબર હૃદયંગમ કે આત્મસાત્ કરી લો - (૧) તમે તમારી જાતને અવિનાશી માનો (૨) આત્મનિર્ભર થઈ જાઓ (૩) તમારા વિશ્વાસો અને સિદ્ધાંતો ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. આ જ તે ત્રિવેણી સંગમ છે, જેમાં સ્નાન કરીને સત્પુરુષો શાશ્વત શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

તમે તો પૂર્ણ શક્તિમાન છો ! સર્વશક્તિમાન પિતાના અવિનાશી પુત્ર છો. તમારી ઉન્નતિ માટે બહાર ભટક્યા વગર અંતર્મનમાં ડોકિયું કરો. તેમાં અનંત શક્તિઓનો ભંડાર ભરેલો છે. અંતર્મનમાં ડોકિયું કરી તમે અંદર જોશો તો એવો ભંડાર હશે કે જેમાં આનંદ અને ઉલ્લાસ પ્રદાન કરનાર અસંખ્ય સાધનો મળી આવશે. આત્મનિર્ભર થઈ તમે તમારી જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો. "ઓમ્" જ્યોતિથી તમારું જીવન પ્રકાશમય બની જશે.

આ પરિસ્થિતિમાં જ આગળ વધો

'મને જો આવી સુવિધા મળી હોત તો હું આમ કરત' આવી વાતો કરનારા લોકો ફક્ત જૂઠી આત્મવંચના જ કર્યા કરે છે. પોતાનામાં રહેલ નાલાયકીને ભાગ્ય તેમ જ ઈશ્વર ઉપર આરોપિત કરી પોતાની જાતને નિર્દોષ ઠરાવવા માગે છે. જેવી પરિસ્થિતિની કલ્પના કરવામાં આવી રહી હતી તેવી પરિસ્થિતિ મળી જાય તો પણ તે અપૂરતી લાગશે અને એનાથી પણ સારી પરિસ્થિતિનો અભાવ વર્તાશે. ઘણા લોકો પાસે પૈસા, વિદ્યા, મિત્રવર્તુળ, ઉચ્ચ પદ વગેરે પર્યાપ્ત માત્રામાં હોય છે. તેમ છતાં તેમનું જીવન બહુ જ અસ્તવ્યસ્ત અને અસંતોષજનક હોય છે. ધન તેમને માટે આનંદમાં વૃદ્ધિ ન કરતાં માથાના દુ:ખાવા રૂપ બની જાય છે. જે માણસ સર્પવિદ્યા નથી જાણતો તેની પાસે સાપનું હોવું ખતરારૂપ છે. જેને જીવન જીવવાની કળાનું જ્ઞાન જ ન હોય તેને ગરીબી અને અભાવગ્રસ્ત અવસ્થામાં પણ થોડો ઘણો સંતોષ રહે છે, પરંતુ જો તે ખૂબ જ સાધનસંપન્ન હોય તો તે પોતાની સાધનસંપત્તિનો દુરુપયોગ કરીને પોતાની જાતને વધુ મુશ્કેલીમાં મૂકી દેશે.

આજે તમારી પાસે તમારી મનપસંદ વસ્તુ ન હોય તો નિરાશ થવાની જરૂર નથી. જે કંઈ તમારી પાસે છે તેનાથી સંતોષ માનો. જ્યારે ચારે તરફ અંધકાર છવાયેલો હોય ત્યારે એક દીવો કે જેમાં પાંચ પૈસાનું તેલ પૂરી પ્રગટાવવામાં આવ્યો હોય તો તેમાં ફક્ત પાંચ પૈસાનું નજીવું તેલ હોવા છતાં પણ તે પ્રકાશ તો આપે જ છે અને પોતાના પ્રકાશ દ્વારા લોકોનાં અટકી પડેલાં કામો પણ શરૂ કરી આપે છે, જ્યારે હજારો રૂપિયાની કિંમતની વસ્તુઓ તો બિનજરૂરી પડી રહી હોય છે. અહીં પાંચ પૈસાની પૂંજીવાળો દીવો પ્રકાશનું પ્રતીક છે. તે પોતાની મહાનતા પ્રગટ કરે છે. લોકોની પ્રશંસા અને પ્યાર મેળવે છે અને પોતાના અસ્તિત્વને ધન્ય બનાવે છે. શું એ દીવાએ ક્યારેય એવાં રોદણાં રોયાં છે કે મારી પાસે આટલું તેલ હોત, આટલી દીવેટ હોત, મારો આકાર આટલો મોટો હોત તો હું આટલો મોટો પ્રકાશ આપત ? દીવાને બેકાર નાલાયકો અને શેખચલ્લીઓની જેમ મોટા હવાઈકિલ્લા બાંધવાની નવરાશ જ

નથી. તે પોતાની આજની પરિસ્થિતિ, હેસિયત અને તાકાતને જોઈને તેનો આદર કરે છે અને પોતાની કેવળ પાંચ પૈસાની પૂંજીથી જ કાર્યનો આરંભ કરે છે. તેનું કાર્ય બેશક નાનું છે, પરંતુ તેના આ નાના કાર્યમાં પણ સફળતાનો એટલો જ અંશ છે, જેટલો સૂર્ય અને ચંદ્રનો છે.

અનુભવી લોકોનું કહેવું છે કે "ઉદ્યોગિનં પુરુષસિંહમુપૈતિ લક્ષ્મી, દૈવેનદેવમિતિ કાપુરુષો વદન્તિ" લક્ષ્મી તો ઉદ્યમી પુરુષોને જ પ્રાપ્ત થાય છે. કાયરો દૈવ દૈવ બોલ્યા કરે છે. ભાગ્યના ભરોસે બેસી રહેવાથી તેમજ તરહ તરહની કલ્પનાઓ કરવાથી કશું પ્રાપ્ત થતું નથી. પોતાની મહેચ્છા પૂર્ણ કરવા માટે જેઓ નિરંતર ઉત્સાહપૂર્વક પ્રયત્નો ચાલુ રાખે છે તેઓ જ સફળતાના યશભાગી થાય છે.



મુદ્રક યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.